FLI's Language and Cultural Series 19

کوہستان دہ نباتات گہ گوڑیؤ اسِیو کمون

(انڈس کوہستان میں نباتات اور جڑی بوٹیوں کا روایتی استعمال)

رازول کوہستانی

FLI's Language and Cultural Series 19
کوہستان دہ نباتات گہ گوڑِیؤ اسِیو کمون
(اِنڈس کوہستان میں نباتات اور جڑی بوٹیوں کا روایتی استعمال)
رازول کوہستانی

FLI's Language and Cultural Series

1. Reports on Local Names & Uses of Plants in Kalam Kohistan (in English, Urdu, and Gawri)
2. Pahari and Pothwari: A Sociolinguistics Survey (in English)
3. Traditional History of Kalam (in Urdu)
4. Kalkatak: A Crossroads of Cultures in Chitral (in English)
5. Treasures of Seven Kings: Stories from Northern Pakistan (in English)
6. The Ormuri Language in Past and Present (in English and Ormuri)
7. Palula Vocabulary (in Palula and English)
8. Palula Texts (in Palula and English)
9. Ushojo Wordlist (in Ushojo and Urdu)
10. Dameli Wordlist (in Dameli and Urdu)
11. Gawarbati Wordlist (in Gawarbati and Urdu)
12. Yidgha Wordlist (in Yidgha and Urdu)
13. Dameli Proverb (in Dameli, Urdu and English)
14. Proverbs of Torwali Kohistani (in Torwali, Urdu and English)
15. Shina Gilgiti & Shina Kohistani: Comparison of Words & Verbs (in Shina and Urdu)
16. Ormuri Dictionary (in Ormuri, Urdu and English)
17. Gawarbati Grammar and Proverb
18. Languages of Chitral, Past Present future (In Urdu)
19. Traditional Uses of Plants and Herbs in Indus Kohistan

کوہستان دہ نِباتات گہ گوڑِیؤ اِسیو کمون

(انڈس کوہستان میں نباتات اور جڑی بوٹیوں کا روایتی استعمال)

رازول کوہستانی

نام کتاب	:	کوہستان دہ نباتات گہ گوڑِیؤ اِسیو کمون
زبان	:	کوہستانی (شینا)
سال اشاعت	:	2024 اشاعت اول: 1997
محقق/مصنف	:	رازول کوہستانی
نظر ثانی	:	ڈاکٹر ظفیر ثاقب عظیمی، رُستم نامی، محمد امین صادق
ناشر	:	فورم فار لینگویج انیشٹیوز
سلسلہ	:	FLI's Language and Cultural Series
سلسلہ نمبر	:	19
قیمت	:	500

فورم فار لینگویج انیشٹیوز

پوسٹ بکس نمبر 763، اسلام آباد

www.fli-online.org

info@fli-online.org

ISBN:978-969-9437-51-9

انتساب

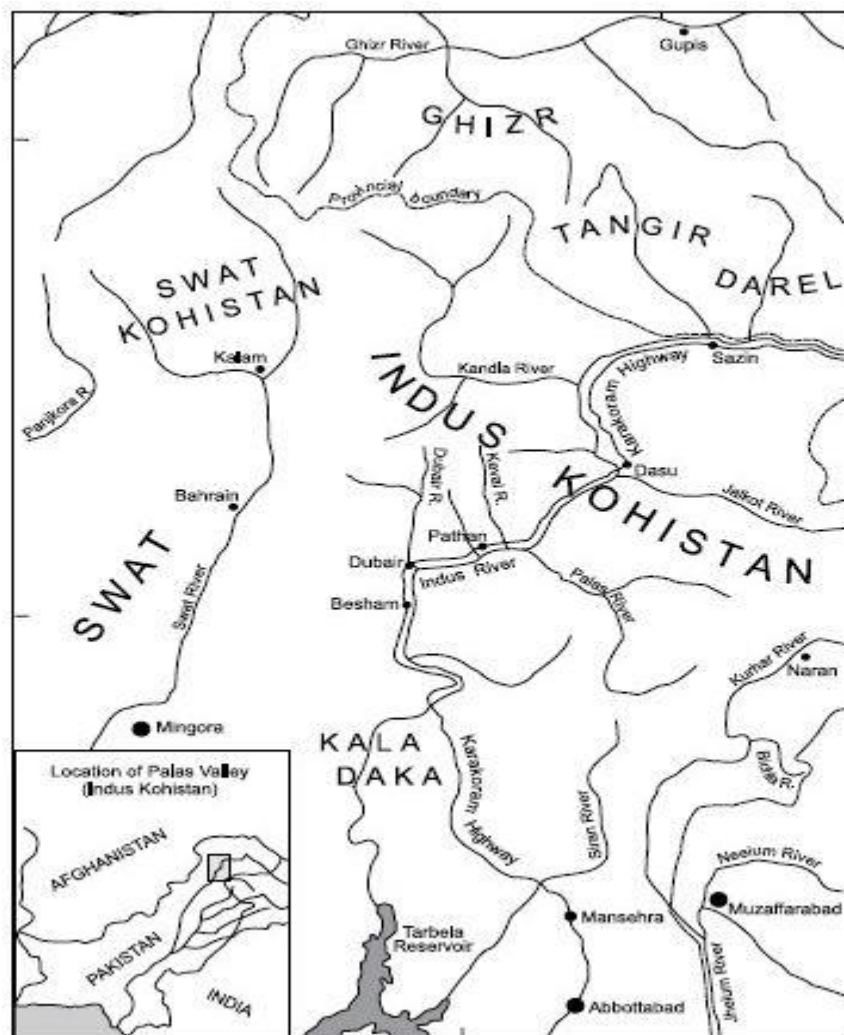
Mr. Guy Duke, Mr. Robert E Whale, Dr. Are John Kunudson,

ڈاکٹر روبینہ رفیق، ڈاکٹر ظفیر ثاقب عظیمی

کے نام

جنہوں نے انڈس کوہستان میں نباتات اور جنگلی حیات کے علمی اور تحقیقی مطالعہ کے ساتھ ساتھ دُنیا میں انڈس کوہستان کو مثبت شناخت دینے میں اہم کردار ادا کیا۔

فہرست مضامین

انڈس کوہستان

پیش لفظ

آ کِتاب دہ ذِکر تِھیلیٔ گوڑیٔ گہ نباتات اورڑون، سِیون، نِکھلون، کمون گہ اسٹِے دارُوئے سنونے سُکشِیار زرِگُن کالو تجربہ گہ اسِیؤ علم گیٔ پُوٹِن۔ اسِیؤ لچِھیار گہ سُکشی ہر ثقافت گہ معاشرہ دہ پکھوٗ گُوٹ کلِجانیٔ،کھاں سِجیٔ کوئے قوم گہ قبیلو لگِتھوٗ گہ اِی وختے لھاتِیار یا اُتھلِیار لیل تِھجبانیٔ.

رازول صاحب سہ دِبوٗ گہ پوٗش کالوج پتوڑ تومیٔ جِبَے اِحیا گہ ترویجے کِرِیا شیتِلیٔ کڑاؤ تِھیؤ بوجنَن، آں آس مجی بیٹوڑ بَرَئی گہ ہشِلِن، چیئے بُجَیش بیٹِے بِہبیودائے کتابُجیٔ بسکہ چھاپ بِلان۔

یہٗ تومیٔ تحقیق گہ سِچھنی کِرِیا نیپال، برطانیہ، جرمنی گہ ناروے ملکوڑ لے چوٗٹ گِیان۔ کوستِینٚو جِبے لسانی تحقیقے لڑ دہ چے چوٗٹ یونیورسٹی آف اوسلو (ناروے) دعوت گیٔ اسدیڑ گِیان۔ اسدی بیٹا تومیٔ استاد ڈاکٹر رُتھ لیلیٰ شمٹ سے ساتیٔ ٹل بوئے کوستِینٚو جِبے تم مُچِھنیٔ گرائمرے تحقیقی کوٗم تام تھیگاس۔اسہ کتاب 2008ء دہ جرمنی جیٔ چھاپ بوئےتام دُنیےدہ خوربِلِن۔

رازول صاحب ایٔ نباتات گہ گوڑِیؤ بارَد 1991ء دہ مقامی جگوجیٔ معلومات ٹول تھون گلہ دیگاس۔ 1997ء دہ بیٹِے ایک لیکھوٗ ہو کتابچہ گوڑیؤ بارَد چھاپ بِلُس، اسدِیؤ پتو بیٹا بسکوچوٗ تحقیقی کوٗم تِھیؤ گِیاس، کھاں آ نئی کِتابے شکل دہ لیل بِینوٗ۔

ییئڑے تحقیقی کوْمے بارَد لداخ جیْ ہرِی ہندوکُش بُجَیش بسُمہ علمی جگو ہِیؤ ده لئی بڑیْ قدر گہ اہمیتِن، ییْہ ایْک مخلص، سُونْچھوْ گہ مُستند محقق کلِجنَن آں لا جک سہ ییئڑے تحقیقاتُجیْ استفادہ تھینَن۔ ییئڑے تام جودنے گٹہ اج آ تحقیقی گہ تصنیفی کوْمُن۔ کوہستان گہ کوہستانے جگوڑ دُنیے ده تومیْ اصل گہ مِسْٹیْ شِناخ دون مجی ییئڑے لو بڑوْ کردارُن۔

کوہستانے تومیْ ایْک خاص اہمیتِن، اسے جیلوْجیْ مال منُوڑوْ تکِیارِن، مگر برے طریقے ہیڑ گہ دویون گیْ ایلہ علاقو جیلو حالت لئی کھچٹِلِن، آ بُجَیش چہ چیئے تومہ گوڑیْ دونے کِریا گہ ایلہ زائی ده مڑنے توْم نہ ہشِینوْ۔ ادِیؤ علاوه اسے مالِیؤ حالت گہ لئی مڑنے نانیْ۔ ایْک دُو مالیْ (چوڑ، سپٹ) ادیئے ہنیْ چہ سیئڑے حالت سمِن، آں مالے کِریا تُشار چر ہشِینیْ، مگر بسکیْ مالِیؤڑ چر کم بِیؤ بوجون گیْ سم شان گیْ مالے تکِیار نہ بِییْ۔ آ سے اثر مالے پھراؤ گہ گِی دُدِجیْ، تے چہ اسے جک ہر کال اج اسہ مالِیؤڑ بوجنَن کُدی چرےپائدُخ کم بِلِن آں کوئے زِیؤڑ مالیْ نونیوئے سُم دوئیجِیؤ بوجانوْ۔

آ کتابے بسکِیار اسے جِب ده ایْک مِسْٹوْ کوْمُن، آ گیْ ایْل اسِیؤ علمی سُکشِیار گہ لیچھنی بسکیی۔ اسوڑ پکارِن چہ بیگہ خھوْس تومیْ جِب ده لئی جیْ لئی لِکونڑ گہ پڑِیونڑ توْ اسے جِب نوشونِجیْ رچِھجیئے۔

رُستم نامی (ادیب، شاعر)
انڈس کوہستان

عرض ناشر

ایف ایل آئی سال 2002 سے مادری زبانوں کے تحفظ کے لیے کوشاں ہے۔ شمالی پاکستان میں بولی جانے والی تیس کے قریب یہ زبانیں منفرد ثقافتوں سے منسلک ہیں اور نباتاتی تحقیق سمیت کسی قسم کی سرپرستی کے فُقدان کی وجہ سے اپنی افادیت کھو رہی تھیں جس کا نتیجہ مذکورہ زبانوں کی معدومیت کی صورت میں سامنے آرہا تھا۔ اس خطرے سے نمٹنے کے لیے ایف ایل آئی نے مقامی طور پر محققین کی استعداد کاری بڑھا کر زبانوں کو مستحکم کرنے کا بیڑہ اٹھایا اور گزشتہ دو عشروں پر محیط اس دورانیے میں تیس میں سے چوبیس زبانوں پر مختلف درجے کے کام کیے گئے ہیں جن میں مقامی لوگوں کو ان کی مادری زبانوں پر تحقیق وتدوین کی تربیت دینا، مادری زبانوں میں تعلیم کا رواج عام کرنے کے لیے مہم چلانا، مادری زبانوں کی اہمیت کے حوالے سے مختلف اداروں، پالیسی سازوں اور برادریوں کی سطح پر آگہی پھیلانا شامل ہیں۔ ان میں سب سے اہم کام اپنے تربیت یافتہ محققین کی کتب کو شائع کرنا ہے۔

ایف ایل آئی مادری زبانوں میں کتب کی اشاعت کو بہت اہمیت دیتا ہے کیوں کہ اس سے نا صرف ہماری برادری کے لوگوں کو ان کی اپنی زبان میں مطالعے کا مواد دستیاب ہوتا ہے بلکہ ان کتابوں کی وجہ سے ہمارے کئی ثقافتی ورثے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ خصوصی طور پر ان زبانوں میں جن میں لکھائی کا نظام حال ہی میں متعارف ہوا ہو جن میں کتب کی اشاعت ہماری اولین ترجیحات میں شامل ہیں کیوں کہ ہم ان کو دیگر زبانوں کے ہم پلہ دیکھنا چاہتے ہیں۔

فخر الدین اخونزادہ

ایگزیکٹو ڈائریکٹر، ایف ایل آئِی

اسلام آباد

دیباچہ

1992 دہ موں ہمالین جنگل پراجیکٹے کِرِیا ایک A Preliminary Ethnobotanical Checklist: Plants with socio-economic value in Palas Valley لِکاسُس کھانٓس دہ نباتاتو بارَد بڑیٔ بارے چیئے مُشوجیٔ معلومات ٹول تِھجِلیاسیٔ۔ مؤں اکے نباتاتو لِچُھک (ماہر) ناسُس، مگر می تحقیقے گُوٹ اسے تومؤ لوک ورثہ نؤ، چہ جک سہ نباتاتو شِناخ کاتھ تھینَں، کاتھ آں کھاں مُدا دہ نِکھلینَں، کاتھ اکوڑ اکے دارُوئے سنینَں، آں کھاں مرضو کِرِیا کچا مقدار کمینَں۔

اسہ وخ دہ اسے روم دہ محترمہ روبینہ رفیق سہ نباتاتُجیٔ پی ایچ ڈی تِھیسیٔ، آ گیٔ موں اَسہ فہرست محترمہ روبینہ رفیق ئڑ پلاس، چہ سیٔس مقامی نباتاتو سائنسی نُومیٔ معلوم تھی۔ سیٹوجیٔ پتو اسہ نباتاتُجیٔ جناب ڈاکٹر ظفیر ثاقب ایٔ کؤم تھاؤس۔ اخسر مقامی ادویاتی نباتاتو سائنسی نُومو شِناخ ڈاکٹر ظفیر ثاقب، ڈاکٹر روبینہ رفیق گہ کوئے مُتہ لچُھک جگا تھیگاس۔ 1993ء جیٔ 1996ء بُجَیش لوک ورثائے حوالہ گیٔ پھت بِلیٔ معلومات موں ست دُبار ٹول تھے ایٔک لیکھیٔ ہے کتاب ”کوستان دہ ادویاتی گوڑیؤ روایتی استعمال“ 1997ء دہ چھاپ تھیَاسُس۔ 1998ء جیٔ 2009ء بُجَیش ہمالین جنگل پراجیکٹ، پالس کنزرویشن اینڈ ڈویلپمنٹ پراجیکٹ، نان ٹمبر فارسٹ پراڈکٹ پراجیکٹے وخ دہ گہ نباتات گہ گوڑیؤ بارَد معلومات جمع تِھیؤ گیاسُس، چہ کھاں کممتِیا پھت بِلِن اسہ تام تھم۔

پالس کوہستان دہ باقاعدہ شان گئ نباتاتی مطالعہ ڈاکٹر محمد رفیق اعوان، ڈاکٹر روبینہ رفیق[1] گہ ڈاکٹر ظفیر ثاقب[2] ایٔ گلہ دیگاس، بیٹا ادی نباتاتو تحقیق دہ پی ایچ ڈی تھیگان۔ [3]ایٔک نارویجن یونیورسٹی عالم Are John Knudsen ایٔ گہ زنٚگلاتو انتظامِجیٔ ادی پی ایچ ڈی تحقیقی کوٗم تھاؤن۔ مُتہ محققِینو مجی کوہستان دہ Dr. Karl Jettmar, Dr. Ahmad Hassan Dani, Fredrik Barth, Claus Peter Zoller, Dr. Ruith Laila Schmidt, Dr. Clare F. Radloff, Dr. Jurgen Wasim Frembgen, Daniel G. Hallberg, Calinda E. Hallberg, ڈاکٹر ضابطہ خان شنواری، ڈاکٹر مسعود ارشد مخدوم، ڈاکٹر آدم نیّر، محمد اسلام، طارق خادم، احمد خان، نعیم اشرف راجا، عبدالغفور، پرویش شاہین گہ کچا مُتہ ماہرین، طلباء گہ جگا ادی تحقیقی کوٗم تھیگان۔

---

[1] Dr. Rubina Rafiq, (1994). A preliminary botanical inventory and ethnobotanical checklist. Palas Valley, District Kohistan, NWFP. A report submitted to Himalayan Jungle Project, Palas Kohistan;

Dr. Rubina Rafiq, (1996 [a]). The flora of Palas valley and plant conservation priorities. Report on the botanical studies in Palas valley (1992-1995). Report prepared for Himalayan Jungle Project, Palas Valley, Kohistan;

Dr. Rubina Rafiq, (1996 [b]). Taxonomical, Chorological and Phytosociological Studies on the Vegetation of Palas Valley. Ph. D. Dissertation Botany Department, National History Museum, Vienna, Austria;

Dr. Rubina Rafiq, (1996[c].) "Three New Species from Palas Valley, District Kohistan, North West Frontier Province, Pakistan." Novon a journal of botanical nomenclature from the Missouri Botanical Garden.

[2] Dr. Zafeer Saqib, “Long term support to the ethnobotanical programme” of PCDP. (Mid Term Report);

Dr. Zafeer Saqib, 2003. Scientific Research Paper, BL/PCDP Kohistan

[3] Are John Knudsen, 2009. Violence and Belonging: Land Love and Lethal Conflict in the North-West Frontier Province of Pakistan (NIAS Press, 2009)

1995ء ده برطانیہ اۓ مشہور "Royal Botanic Gardens - Kew" اۓ ایْک تحقیقی ٹولِیو پالُس ده نباتاتو تحقیق تھیگِس، آں ادِیؤ کوئے نِباتاتوْ بی ہری برطانیہ ده پالُس اۓ نومِجیْ ایک باغ قائم تِھجِلُن۔

آئے کتاب ده ٹل اخسر نباتاتو سائنسی نُومو شِناخ ڈاکٹر روبینہ رفیق، ڈاکٹر ظفیر ثاقب، جناب محمد اسلام گہ کوئے مُتہ جگوجیْ تھیگان آں نباتاتوْ مقامی نومیْ گہ دارُوئے سنون گہ مال مُنوژو کِرِیا کمونے بارَد لِکِیلہ موژیْ می تومہ ٹول تِھیلان۔

روایتی علم ده اخسر گوڑیْ گہ نباتاتو دارُوئے کمون گہ اسٹے مختلف انواع اۓ استعمالے بارَد معلومات بینَن کھائیٹے دستاویز بندی گیْ اسہ نباتاتوڑ ایْک قِسم کے تحفظ ہشِینوْ۔ نباتاتو روایتی علم اخسر قبیلو گہ ثقافتی ٹولِیؤ مجی تومیْ تومیْ جِب ده ہشِینوْ، آ گیْ اسِیؤ روغتِیائے نظامے (نظام صحت) اہمیتے بارَد جگو مجی چیْلِیار (بیداری) لئینیْ۔ روایتی علمے دستاویز سازی تھون گیْ سائنسی تحقیق گہ توثیقے کِرِیا ایک بڑیْ کُریپ ہشِینیْ۔ لا جدید دارُوئے روایتی نباتاتو طریقوجیْ سنِجَن دارُوئے جیْ حاصل بِلان۔ آ گیْ محققین سہ ادویاتی نباتاتو فارماسولوجیکل خصوصیات اورڑبانَن یا چِکبانَن کھاں گیْ سائنسی مطالعاتو ذریعہ گیْ اسٹے کمونے تصدیق گہ توجیح تھوبانَن۔ ادویاتی مُٹھو بارَد روایتی معلوماتو نوشون عالمی سطح جیْ ایک لئی بڑی شاشم کلِجانیْ۔ آ معلومات ده مقامی جگو تومؤ دارُوئے سنونے طریقائے، مقصد، کھاں کھاں نباتات گیْ کھاں کھاں مرضے کِرِیا کاتھ آں کھاں ولِجیْ کمِجنَ، آ علم نوشون گیْ حیاتیاتی تنوع ئڑ لو بڑؤ نوخصان اُچھانوْ۔

مقامی جگو تومؤ علم نوشونے لے وجوحات بینَن: کاتھ کاتھ معاشرو مجیْ نیار

(جدّت) اِینیْ توْ جک تومہ روایتی طریقوجیْ دُورجِیؤ بوجنَن، روایتی علمے رچِھیار (تحفظ) گہ اُچِھیار (ترسیل) کم بِیؤ بوجانیْ۔ ایک جِبے قبیلائے جک تومیْ زائی پھتے مُتِیؤ بوجون، مُتیْ جِب گلہ دون یا مُتو قبیلو سے ساتیْ کھوْش یا شَت گیْ سیٹْو مجی ضم بون، کھاں گیْ روایتی علم بڑیجانوْ آں تومیْ جِب نوشانیْ۔ لا معاملات دہ، روایتی علم موْش کال گیْ ایْک مُتوڑ اُچھانوْ، آں بڑیْ بارے یا عقل من جگو مرگے وجہ گیْ آ علم نوشونے خطرہ گہ لئی بِینیْ۔
کوہستانے نباتاتو ایْک مطالعہ دہ رجیگان چہ[4]: ”زنگلوجیْ ہشی خورکے نباتاتو مقامی استعمال دہ جگو تجربہ گہ معلوماتو لو بڑوْ ذخیرہ محفوظُن، کھاں گیْ آ علاقہ بائیو کلچرل ریفیوگیا شان گیْ تسلیم تِھجبانوْ۔ زنگلی خورکو استعمال گیْ آ موْش خرگن بِلُن چہ کھٹاریْ علاقہ حیاتیاتی ثقافتی تنوع کِریا ایک اہم مقامُن۔ مطالعہ دہ رجیگان چہ مقامی نباتاتو علم جودرِیون گہ حیاتیاتی ثقافتی تنوع رچھونے کِریا مضبوط گہ مڑنے پالیسی ضروڑتِن۔ ادی ایتھنوگرافک مطالعہ جات، روایتی خورکے نظام گہ مقامی ماحولیاتی طریقائے گہ اسٹے انتظام دہ چِیؤ کردار چکون پکارن توْ مقامی خورکے نظام گہ مشکلاتو مِشٹیْ تفہیم بوبائے“۔
آ کِتابے مقصد گہ مقامی نباتاتو بارَد کھاں لوک ورثہ گہ علم مقامی جگوڑ تومؤ مالوْ دادوْجیْ میراث دہ ہشِلُن اسہ سے دستاویز سازی تھے محفوظ تِھجیئے آں اسے جِب گہ قومے سوٹیلہ موڑیْ گہ معلومات نوشن نیں۔ اسے وطن دہ بڑہ ماہران جک لگِتھان کھانْس گوڑیؤ بارَد لئی گھڑ لچِھینَس۔ ییٹو مجی ایْک بڑوْ نُوم

[4] Muhammad Amin, Muhammad Abdul Aziz, Andrea Pieroni, Abdul Nazir, Abdullah Ahmed Al-Ghamdi, Aleyna Kangal, Khalid Ahmad and Arshad Mehmood Abbasi۔ Edible wild plant species used by different linguistic groups of Kohistan Upper Khyber Pakhtunkhwa (KP), Pakistan۔ Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 2023,19(1):6

گبیْڑے ازتو سبیل پچائے نوْ، کھاں سے دارُو گہ پیئی بِدَون گیْ کینسرے پرہارہ روغِ بلِیانیْ، آں اسہ مریضیْ اش گہ جودانَ۔

کوہستان دہ اش بیلہ گہ چیئے مُشے سہ گوڑیؤ بارَد لو مِشتؤْ علم لرینَن، تومیْ نجوڑتِیؤ علاج دہ مقامی نباتات کمینَن، مگر پھری گہ مقامی سطح جیْ آ روایتی علم کم بِیؤ بوجانوْ۔

گوڑیْ نِکھلون دہ ایْک بڑیْ احتیاط آ موڑے گہ ہنیْ چہ حدِجیْ بسکیْ گوڑیْ نِکھلون گیْ نباتات نوشِیؤ بوجنَن۔ آس دہ لئی احتیاط تھون پکارِن چہ اِی وختے کِرِیا بیْہ آئینٹوجیْ محروم نہ بونڑ۔

راز ول کوہستانی
پاٹس، انڈس کوہستان
31مئی، 2024

اظہار تشکر

مۆس ڈاکٹر ظفیر ثاقب عظیمی (انٹرنیشنل اسلامک یونیورسٹی اسلام آباد)
اےْ لئی بڑی مِشٹِیار گٹݨَس چہ سیٹا تومۆ ہِی گُٹبِیار گیْ کوئے نباتاتو سائنسی
نُومیْ سُونٚچھرِیگہ آں بوبا سُمار نظرثانی گہ تھیگہ

مۆس ایف ایل آئی پاکستانے ڈائریکٹر جناب فخرالدین اخونزادہ،
جناب نسیم حیدر گہ جناب امیر حیدر
اےْ لئی مِشٹِیار گٹݨَس چہ سیْس شمالی پاکستان اےْ جِبو ترویج گہ ترقی
کِرِیا لو مِشٹۆ گہ بڑۆ کوْم تھینَن

تعارف

انڈس کوہستان، صوبہ خیبر پختونخوا اۓ ایک پھت بِلوْ (پسماندہ) علاقہ نوْ۔ اش بیلہ انتظامی شان گئْ آ علاقہ چِرے ضلعو مجئْ بگجِلُن: ضلع کولئی پالس کوہستان، ضلع لوئر کوہستان، ضلع اپر کوہستان۔ آ چوبٹہ ضلع جات اباسِن دریابرے وار پار خورَن آں ادی کوہستانی شینا، انڈس کوہستانی، بٹیڑی، چھلسِیؤ گہ گبارئْ جِبو جک بَسُمَن[5]۔ آئیٹوجئْ علاوہ ادی گوجرِیؤ گہ پوختو جِبرے جگو گہ اپئْ لئی تعداد ہنئْ۔ آ علاقہ لسانی، ثقافتی، سماجی، تاریخی گہ جغرافیائی شان گئْ اہم کلِجانوْ۔

ہر قوم گہ جِب دہ تومہ تومہ لوک ورثہ رچِھیلوْ بِینوْ، کھاں ہر مُچِھنئْ پیڑی جئْ پتِنئْ پیڑیڑ (نسلَڑ) مِراث دہ ہشِینوْ۔ اگر جک سرے تومئْ جِب دہ موْش کال تھون لش نہ بین، تومئْ جِب دہ لِکون پڑِیون کھوْش تھین، تومہ بال چھلوسرے تومئْ جِب دہ موْش کال تھون مِشٹئْ گٹَین، تومئْ لیکھئْ مدرسو مجی تومئْ جِب دہ سبق رزِین، تومئْ جِبرے کھاں لفظی بڑجِیؤ (متروک) بوجنَن یا بال چھلوڑ نہ اینَن، اسہ سیٹور پشَین، وطن گہ باہر دہ تومئْ جِب دہ موْش کال تھون لش نہ بین، آ ولِجئْ تومئْ جِبرے مِشٹئْ رچِھیار گہ ترویج بوبانئْ آں تومئْ جِب نوشونِجئْ رچِھجبا گہ ہنئْ، جِب رچِھجِلئْ توْ جِب سرے لا کومئْ گہ رچِھجنَن۔

---

[5] رازول کوہستانی، 1998 انڈس کوہستان: شین، یشکن و کمین قبائل اور ان کا نظام معاشرت، شینا ریسرچ فورم۔

کوہستان، نباتات گہ بنے جنسرو حوالہ گیْ دُنیے دہ مشہُورن۔کوہستانے بال چھل، چیئے گہ مُشے سہ زنّگلی انواعو بارَد لئی لیچھین گہ جمدارَن، جیل گہ مالِیؤڑ لا این بوجنَن، کاٹھہ، بُتھوْ، کچ، گوڑیْ، گُگجِھیلیْ، شائے گہ میوائے اُچینَن، آ گیْ بال چھل گہ چِیئے مُشے سہ زنّگلی انواعو بارَد اسِیؤ بڑوْ علم لرینَن مگر آ علم تام شان گیْ ییٹے جوڈُن گہ تگرے کِرِیا نہ کمِجانوْ یا نہ کمجِلُن[6]۔ کوہستانے زنّگلوڑ ادا نباتات گہ بنے جنسری ہشینَن کھاں پاکستانے مُتیْ علاقو مجی لا کم یا نہ ہشینَن۔ کوہستان دہ ادا نباتات گہ ہشِلان کھاں نباتاتی سائنّس دہ بالکل ناں کلِجنَن۔ کوہستان دہ کوئے نباتاتو موجودہ حالت آ نیْ، کھاں سے ذِکر پالس کنزرویشن اینڈ ڈویلپمنٹ پراجیکٹے ایک رپورٹ دہ تھیگان:

کوہستان دہ کھاں نباتاتو انواعڑ بسکیْ بیلِن (خطرانیْ):

Ulmus wallichiana Planch.; *Dolomiaea costus* (Falc.) Kasana & A.K.Pandey; *Bergenia ciliata* (Haw.) Sternb.; *Delphinium swatense* Qureshi & Chaudhri; *Delphinium palasianum* Rafiq; *Bistorta amplexicaulis* (D. Don) Green.

کوہستان دہ نایاب نسلو نباتاتو انواع:

Inula racemosa Hook.f.; *Rhododendron collettianum* Aitch. & Hemsl; *Fraxinus raibocarpa* Regel; *Meconopsis aculeata* Royle; *Aquilegia nivalis* (Falc. ex Brühl) J.R.Drumm. & Hutch.; *Delphinium nuristanicum* Tamura;

---

[6] Emily Woodhouse, 2006. Perceptions of conservation by children and women in the Palas Valley, Pakistan & implications for environmental education. P-58.

Ulmus villosa Brandis ex Gamble; *Cypripedium cordigerum* D. Don’ *Herminium pugioniforme* Lindl. ex Hook.f.

کوہستان دہ اسہ نباتاتو انواع کھائیٹوڑ خطرہ بوبانیْ:

Viola betonicifolia Smith; *Viola biflora* L.; *Viola canescens* Wall. ex Roxb.; *Polygonatum multiflorum* (L.) All.; *Dioscorea deltoidea Wall. ex Griseb.*; *Elwendia persica* (Boiss.) Pimenov & Kljuykov; *Rhamnella gilgitica* Mans.& Melch; *Aconitum heterophyllum* Wall. ex Royle; *Rheum webbianum* Royle; *Geranium wallichianum* D. Don ex. Sweet; *Gentiana cachemirica* Decne.; *Achillea millefolium* L.; *Ephedra gerardiana* Wall. ex Klotzsch & Garcke; *Adiantum capillus-veneris* L.; *Adiantum venustum* D.Don; *Paeonia emodi* Royle; *Juglans regia* L.; *Taxus wallichiana* Zucc.

کوہستان دہ ڈاکٹر روبینہ رفیق اےْ اورڑِیلہ ناں نباتات:

Delphinium palasianum; *Jasminum leptophyllum*; Distribution and habitat; *Pseudomertensia flavescens*; *Jasminum leptophyllum*.

کوہستان گہ شمالی پاکستان دہ حیوانیہ گہ نباتیہ لوک علم (Indigenous Knowledge) لو شِیلوْ گہ بسکُن۔ ادی جَک سہ سنکڑِیؤ جیْ مالیْ بُجَیش لا قِسمو ماحولی منطقو مجی اُجیئے دَین گہ باسم تھینَن [7]۔ آ گیْ بیٹڑے نباتات گہ زنّگلی انواع سے شِناخ بسکِینیْ، بیٹڑے تومیْ اُتِھیاک بِیاکے جوڈُن دہ قُدرتی زِرمو اہمیت گہ ایْکتِیار (وابستگی) لیُو بوجانیْ۔ مُتیْ کِھگِجیْ ادی لئی جِنیْ گیْ سماجی، ثقافتی گہ ماحولیاتی تبدیلی عمل گہ روانُن۔ معاشی گہ

---

7 رازول کوہستانی، 1998۔انڈس کوہستان: شین، یشکُن و کمین قبائل اوران کا نظام معاشرت، شینا ریسرچ فورم، قراقرم۔

اقتصادی ترقی لَپَا سِیس بون گیْ جگو تگِیار مقامی وسائلوجیْ بسکِیؤ بوجانیْ، کھاں لئی جِنیْ گیْ کم بِیؤ بوجنَن۔ ادی مڑنی طبی سہولت نِش، آئرے وجہ گیْ ادویاتی نباتاتُجیْ جگو تِگِیار لیُو بوجانیْ۔

آ کِتاب دہ ادا نباتاتو بارَد معلومات ٹول تِھیلِیانیْ، کھاں گیْ اسے جک سہ اکوڑ اکرے تومیْ نجوڑتِیؤ کِرِیا دارُوئرے سنَین گہ کمینَن۔ نباتاتو دارُوئرے سفوف، شربت، ملہم، پئی، بَئی، گولی، پیلہ (عرق)، تانٓگ گہ پڑھوْ تپرے بِدونرے صورت دہ کمِجنَن [8]۔مقامی جک سہ تومؤ نباتاتی علم گیْ تومؤ گہ تومیْ مال گہ لچو دم دارُو اکرے تھینَن۔ آ علم کم بسکوْ ہر مُشا گہ چیئی سیْ لچِھینیْ۔

1976ء جی پتو کوہستانرے علاقائرے باقاعدہ ضلعی انتظام دہ ٹل بِلان، شاہراہ ریشم تام بون گیْ مقامی جگو مُتہ ضلعو جگو سرے راش درش بسکِیؤ گیئی نیْ، آگیْ آ علاقوجیْ باہررے لِسانی، سماجی، سیاسی، معاشی گہ ثقافتی اثر بسکِیؤ گِیاؤن، آ گیْ اَسَرے دیس دیزرے اُتِھیاک بِیاک اپیْ یا لئی بدل بون گلہ دتِن، کھاں گیْ اسرے ثقافتی ہاش زاپ، دیس دیزرے کوْم کار، کھون پِیون، غم خادی گہ کچا مُتہ قِسمو الفاظیْ اسرے جِبجیْ نوشِیؤ بوجنَن۔ ایک جِب نوشونرے مقصد آ بِینیْ چہ ایک قوم، ایک قبیلہ گہ ایک وطنرے تاریخ، ثقافت، جِب گہ جگو ہر قِسمرے روایتی علم گہ اُتِھیاک بِیاکرے نکھہ دُنیرے جیْ بڑجی

---

[8] رازول کوہستانی، 2008۔ انڈس کوہستان کا فوک لور، مطبوعہ صوبہ سرحد کا ثقافتی انسائیکلوپیڈیا، لوک ورثہ اسلام آباد۔

تام بین، آں سُمِجیْ بیٹڑے جوک گہ نکھوْ نہ پھت بِی، آ ایک بڑوْ عالمی المیہ گنِّجانوْ۔ کھاں وخ دہ ایک جِب دُنیے جیْ نوشانیْ توْ اسہ جِبے ہر سماجی، لسانی گہ ثقافتی ذِخارہ (ورثہ) جِب سے ساتیْ نوشانوْ، آں قوم گہ نسلے شِناخ گہ تباہ بِینیْ۔ آ سے کِرِیا اسوڑ تومیْ جِب محفوظ تھون پکارِن۔ جِب محفوظ بِلیْ توْ اسے تاریخ، ثقافت گہ اسے تمام لوک ورثہ اکوڑ اکے محفوظ بوبانوْ۔

رازول کوہستانی

اصطلاحات

کوستِینٚو	اردو
بکھیْ	ٹہنی، چھوٹی شاخ
بوقوْ	شگوفہ
بی	بیج، تُخم
پٹ	چِھلکا
پٹَھوٗ	پتی، کلی
پٹھوْ	پتّا (عام یا بڑا پتّا)
پُھڑوْ	پھُول
پُھڑَوٗ	چھوٹا سا پُھول
پُھک	سفُوف
پیلہ	کشید کیا ہوا عرق
تاثِیر	تاثیر (جڑی بوٹی کی)
تتوْ/تتیْ	گرم (تاثیر)
توْم	درخت، شجر (دیار، چِیڑ، چلغوزہ،کائل وغیرہ)
ٹونٚخوْ	ڈنٹل/ڈنڈی
جھاق	جُنڈ
جھول	جھاڑی
چِھرِش	جڑ

کوستِیںٚو	اردو
چھہُوں	سرد (تاثیر)
ڠُکیْ	کونٚپل
دنْشاک	انار کا چھلکا
ڈِڈَوروْ	گول دانہ (جیسے پیاز)
ڈھنڈی	پودے کی نازک ٹہنی
ݜرائے	بیل (درخت پر لٹکنے یا زمین پر پھیلنے والی بیل)
غُٹے	شگوفہ
کچ	گھاس
کمون	استعمال کرنا
کھاپ	بھانگ کے پودے کی ٹہنی کی باریک چھال
گُبیْ	بیل (درخت پر چڑھنے یا پھیلنے والی بیل)
گَرَولیْ	کؤ یا بلوط کا دانہ/پھل
گوڑیْ	جڑی بوٹی
مُٹھوْ	عام چپٹے پتوں والے درخت
مُٹَھوْ	چھوٹا سا پودا یا چھوٹی سی جھاڑی

نِباتاتو کوستِینٚو نُومیْ

نِباتاتو اسِیؤ کمون

🍁کوستِینؔو نُوم: اَچَھوئی

نباتاتی نُوم:[9] *Juglans regia* L.

.تاثِیر: کلئ تتئ

قِسم: مُٹھوۡ

کمُوت: چِھرِش،اَچَھوٗ، کَلئ، پٹ، پٹھوۡ

ناروغتِیا: دوۡدے دڑ، ہت پاں پھہون، دوۡدو پِلیار، دڑہ، ہِیش، ڈیرے دجنی، کُھو، انٹِھیؤ کمزورتِیا۔

سَنَون گہ کَمَون: کوہستان ده اچھویئے دُو قِسمانئ، ایک بٹئ اچھوئی، دُوموگئ چنؔجئ اچھوئی۔ بٹئُ کھکیئے گئ نوٹنَن، چنؔجئ کھکیئے کھونَن۔ [1] دوۡدے دڑے کِریا چِھرشے پٹ نِکھلے، چُکٹے، ووئی ٹل تھے اپئ شَبَہ آنئزئ ده رٹے تُھو تَھون گئ دوۡدے دڑ نوشانئ یا کم بِیؤ بوجانئ۔[2] پَھہِیلئ تَلِیؤ کرِیا نِیلوۡ اَچَھوئے پٹ پَھہِیلئ زائی جئ گاڑَون گئ تلیئے روغ بینَن۔ پَھہِیلئ تلِیؤ کِریا نِیلوۡ اَچَھوئے پٹ اُچَھون کارُن۔ [3] کَھکِیؤ کلئ کھون گہ تیل نِکھلونے کِریا کَمِجنَن۔ کَلئ بسکئ کھون بادگِیر کَلینَن۔ آمدنے کِریا

---

9 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

کھکے مُلیٔ دینَن۔ دی سَزے داج دہ گہ کھکے دینَن۔[4] چِھرشے پَٹ ووئی دہ روٹی اسہ ووئی گیٔ پَمیلیٔ گُوٹیوڑ رونگ گہ دینَن۔ آئے گُوٹیوگیٔ شوکائے گہ پمیلیٔ کھویؤجیٔ پُھڑہ چِچَینَن۔ [5] آئے سے چِھرشو پٹ (دنداسہ) گیٔ دوْدیٔ صاف تھیئنَن۔ جَک سہ دِنداسہ نِکھلے مُلیٔ گی دینَن۔ [6] کُلوْ گہ پھوئے کِریا آئے سے نِیلوْ پٹھوْ تَپے گَرُون گیٔ کُلوْ بُس دِجی جِنیٔ روغ بِینوْ۔ [7] اَچَھویئی کاٹھوْ ٹُبکے کُدوْ، شینو کا گہ مُتہ فرنیچرے کِریا کمِجانوْ۔ [8] کھکیئے کھون گیٔ ڈیرے دجنی کم بِینیٔ۔ [9] کھکیئے کھون گیٔ ڈیرے قبضی گہ کم بِینیٔ [9] ہِیشے مرضے کِریا گہ کھکیئے مِشٹیٔ کَلینَن۔ [10] کَھکِیؤ کلیٔ سہ ہِی رَگَوڑ شَت اَچارنن، رَگَومَجی لیل مڑنی شان گیٔ یازانوْ۔ [11] مَمَونڑ دہ جُٹِریلیٔ کھکِیؤ کلیٔ چُھنسونے کِریا مَرنِینیٔ [12] کلیٔ سہ اَونڑیٔ ہللِریے قبضی نہانَن۔ [13] کھکِیؤ کلیؤ مجی تیل گہ پروٹین لئی مقدار دہ بِینیٔ، کھاں صُرتے کِریا لو غورہ کَلینَن، [14] کَھکِیؤ تیل ایگزیما بلیٔ زائی جیٔ پلینَن۔ آئے گیٔ ایگزیمائے مرض نوشانیٔ [15] کَھکِیؤ کلیٔ انِٹھیؤ طاقتے کِریا مَڑنینیٔ۔

کمُوت	تاثیر	سائنسی نُوم	کوستِیںو نُوم
بی، پٹھہ	تتوْ	؟	🍁 **اپھرکانٹا**

ناروغتِیا: دوْدے دَڑ، چَھہُوئیں شال، کُھو/کھوروس، چُھنسون، ہی دڑ، روگ/جزام، قبضی، ہِیش، مثانائے بٹُوٹی۔

سَنَون گہ کَمَون: اپھرکاٹائے بِی گہ پٹّہ دوْدے دڑ گہ چَھہُوئِیں شلے کِرِیا غورہ داروںوْ کَلِجانوْ۔ [1] دوْدے دڑے کِرِیا آئے سے بِی شِلا دوْدِجیْ بِدون گی دَڑ کم بیئِ بوجانیْ۔ آئے سے پٹھوْگیْ دوْدیْ صاف تھیئنن آں دوْدوجیْ کِیں گہ نہ شَچانیْ۔ [2] چَھہُوئِیں شالے کِرِیا پٹھہ چُکٹے عرقے پیلہ سنے دیزہ مجی چے چوْٹ ایْک ایْک پیلہ دون گی شال چھجانیْ یا نِکَھزانیْ۔ [3] کُھوئے کِرِیا بِی پیتِڑی دیزہ مَجِی دوْ چوْٹ تَلی دون کی کُھو نوشانیْ۔ [4] آئے سے کُلو چُٹّیْ چُٹّیْ چَکَلیْ (قاش) تھے، شِیلو بوتل دہ وی، تیل گیْ پُرے بُڑے پھتِیا۔ دِبوْ دیزوجیْ پتو سُوریْ دہ پھتے، پتو آئے سے تیل چھاڑ تھے، شِشے دڑ، چُھنسون گہ شقیقائے کِرِیا اپوْ ہو نوتھوْ دہ ویونُن۔ [5] دڑو کِرِیا آئے سے تیل گیْ مالش تھینَن۔ [6] تام مُٹھوْ نِکھلے، چھیجا شوڑے، ہگار دہ دہِی، آئے سے شو نِکھلے چے دیزوْ بُجَیش ووئی دہ بِلے پَھتِیا۔ چے دیزوجیْ پتو اسہ ووئی ہگارِجیْ روڻہ۔ ووئی بڑجی کھریْ لُوٹّیْ ہے پھت بُو کھاں پوٹّیْ کُھو، ہِیش گہ ہضمائے کِرِیا دُو رتی مقدارے استعمال تھون پکارِن۔

کوستِینّو نُوم: اُرنی

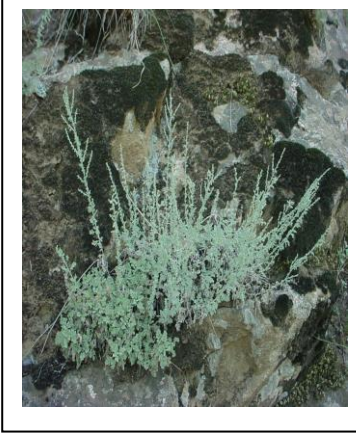
نباتاتی نُوم: [10] *Corylus jacquemontii* Decne.

تاثِیر: بی تتوْ بینوْ

کمُوت: بی، کُلہ، پٹھہ، کاٹھوْ

ناروغتِیا: دڑہ، پٹھو اشتیار

[10] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-95; Dr. Zafeer Saqib, 2003.

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: [1] آئے مُٹھے کُلہ آمُودیْ مرضو مرکبات داروئے سنونے کِرِیا کمِجنَن۔ [2] آئے سے بی تیل نِکھلے دڑو گاڑِیارے (مالش) کِرِیا کمینَن۔ آ گئیْ رگوڑ شَت اچِینیْ۔ [3] پٹھہ مالے کھون، کاٹھہ دھونے کِرِیا کمِجنَن۔

✦ کوستِینّو نُوم: اَڑاڑّوْ

نباتاتی نُوم: [11] *Artemisia brevifolia* Wall. ex. DC

ساخت: مُٹَھوْ

کمُوت: پَٹھوْ، ٹُکیْ

تاثِیر: تَتوْ

ناروغتِیا: پرہار، بادخوری، ٹُبک/تیغے چوْٹ، ناؤں، چِتھے/انّٹھیئے بُچڑہ نِکھلَون، اشتِیار۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: اَڑاڑے پٹھہ اَمُودیْ کورستِیؤ کِرِیا کمِجنَن۔ [1] پرہارے کِرِیا اڑاڑے پٹھہ شوڑے، پیڑِی پرہارِجیْ پئی سنے بِدَینَن۔ آئے گئیْ پرہارے رُو جِنی اِینیْ۔ راتیْ گہ سُوریْ مجی پئی بدل تھینَن۔ [2] بادخوری کِرِیا اڑاڑے پٹھہ چُکٹے ووئی دہ بَق بَق تھے پُھڑجِلیْ زائی جیْ بِدیگہ توْ بادخوری کم بیؤ نوشانیْ۔ [3] ٹُبک یا تیغے بڑیْ پرہارے کِرِیا اڑاڑے پٹھہ پِھبِل گہ بھانّگے پٹھو سے ٹل تھے چُکٹے آئے سے پئی سنے پرہارِجیْ بدینَن۔ آئے گئیْ پرہار دہ پَھت

[11] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

بِلوْ لیل، ناؤں، چِتھے یا پُھٹِلیْ اَنٹھیٔئی پُھسره نِکھزی پیر بینَن۔ آئے سے ول آئے نوْ چہ اژاڻوْ، پِھبِل گہ بھانّگے پٹھه زک زک تھے، ووئی ده چار بِریْ اٹے، مجی گی گہ پُھک وی کھکشیْ تھے، پئی سنے پرہارِجیْ گڑینَن۔ پئی پوْش دیزوْ بُجَیش راتیْ گہ سُوریْ مجی دُوْ چوْٹ بدل تھینَن۔ آئے گیْ پرہارے بادخوری، ناؤں، لیل گہ پوس نِکھزی رُو جِنیْ اِینیْ، آں پرہارے دَڑ گہ کم بِیؤ بوجانیْ۔ پَوْش دیزوجیْ پتو اک وخ چَوٹِیال دُت ده بَق بَق تھے، پئی سنے پرہارِجیْ گڑینَن۔ [4] اژاٹے پٹھو قہوه سنے پِیون گیْ مدافعتی قوت بسکینیْ۔

🍁 کوستِینّو نُوم: **اسپابُٹے**

سائنسی نُوم: [12] *Phyla nodiflora* (L.) Greene

تاثیر: چھہُوں

کمُوت: پٹھه

قِسم: گوڑیْ

ناروغتیا: لِھیلیْ، کِٹّیْ گہ پیلیْ اسپا، کُله، بڑی پرہار، ڈِڈے چوْٹ۔

__سَنَوں گہ کَمَوں__: [1] اسپابُٹے پٹھه لِھیلیْ، کٹّیْ گہ پیلیْ اسپائے مرضے کِریا لا مڑنی کلِجنَن۔ آئے سے پٹھه چُکٹے، پیله سنے، سُجوْ ٹُکے ده پَشَے دیزه مجی دُوْ چوْٹ ایْک ایْک پیله ووئی ادو مریضڑ دینَن کھانّسڑ کِٹّیْ، لِھیلیْ یا پِیلیْ اسپائے مرض بی۔

[12] Muhammad Hamayun, Sumera Afzal Khan, Ilyas Iqbal, Gohar Rehman, Tariq Hayat and Mir Ajab Khan¨ Ethnobotanical Profile of Utror and Gabral Valleys-

آئے سے پیلہ ووئی گیْ اسپائے مرضہ چھیلینَن، آں ارامتِیا اِینیْ۔[2] ڈِڈّے چوْٹ یا بڑیْ پرہارے کِرِیا اسپابُٹے، جُشے، شُگلُو، چوٹِیال گہ ہَلِیڑُوْ چُکٹے مجیْ اپی مقدارے گُڑ گہ خابُون ٹَل تھے، گِی دہ روٹِی، ٹِپیْ دہ چھانْ تھےآئے سے مَلہَم سنے پرہارے کِرِیا پئی سنینَن۔ [3] پَھو یا کُلو کِرِیا اسپابُٹے نِیلہ پٹھہ چُکٹے، چھانْ تھے گاؤلو گِی دہ مِشرِی مَلہَم سنے پلینَن۔ [4] اسپابُٹے مَلہَم لیکھوْ بال سُنَت تھے ٹُٹُوجیْ پلِیونے کِرِیا لئی غورہ کلینَن۔ آئے سے مَلہَم سنونے کِرِیا پٹھہ چُکٹے مجی اپوْ ہو ہَلیڑوْ ٹل تھے، گاؤلو گی دہ روٹی مَلہَم سنے دیزہ مجی دُوْ چوْٹ پلیگہ توْ رُو جِنیْ اِینیْ آں بال ڈر من گہ نہ بِینوْ۔ [5] اسپابُٹے شوڑے، پیڑِی آئے سے پُھک (سفوف) لوشکی گہ بیلاڑ تلی دون گیْ لیلے تاؤ کم بِینیْ، لیل صاف بِینوْ۔ [6] آئے سے تلی گیْ بدِیادمے چومے مرضو کِرِیا گہ لئی مڑنیْ۔ [7] زیڑے مرضے کِرِیا گہ آ سے تلی لئی مڑنی کلینَن۔

کوستِینو نُوم: اِسپِرکی

نباتاتی نُوم: [13] *Thymus linearis* Benth

کمُوت: بی/کُلہ، چِھرِش، پٹھہ

تاثِیر: تَتیْ

قِسم: مُٹھوْ/گوڑیْ

ناروغتِیا: ٹَاکُو، چُھنسَون، شِشے دَڑ، ڈیرے دَڑ، مالے کورستِیا، جھارا

[13] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

کم بون، ہضمہ، اُنیار، ریح، تِلی، مِھیکی، چِیؤ مرض، پُھڑجیار، کِٹِیْ کُھو، ڈیر، دوْدے دڑ، چھاڑی، چنبل۔

سَنَون گہ کَمَون: اِسپرکی بی لے مرضو کِرِیا کمِجانوْ۔ مال منُوڑوْ بِیْدہَون کورستِیا گہ مرضو داروئے آمُودہ ولوجیْ سنینَن۔ اِسپِرکی ہر گوڑہ پکار ای دارُونیْ۔ [1] مال کہ لچو ٹاکُوئے مرضے کِرِیا آئے سے پٹھہ چُکٹے پُھکو مِٹِیْ دہ ٹَل تھے دون گیْ مال ٹاکُوئے مرض نوشانیْ۔ [2] چُھنسون گہ شِشے دَڑے کِرِیا ووئی دہ اپھہا پٹھہ پھل تھے چاء سنے دیگہ توْ دڑ کم بِینیْ۔ [3] ڈیرے دَڑے کِرِیا اِسپِرکی ووئی سے تلی دیگہ توْ ڈیرے دَڑ نوشانیْ۔ [4] مالے مرضو کِرِیا آئے سے پٹھہ روٹی مالے آنٹزیْ دہ وی کھیَینَن۔ [5] چالیْ مالے جھارا نہ وتھوْ توْ آئے سے پٹھہ دُت دہ روٹی، مجی اپھو ہو گُڑ وی مالڑ دیگہ توْ جھارا جِنیْ وزانوْ۔ [6] چالیْ مالے دُت کم بِلوْ توْ آئے ولجیْ دون گیْ چھالیْ مالے دُت لَئِینوْ۔ [7] اِسپِرکی چِھرِش ڈیرے دڑے کِرِیا مڑنِینی۔ آئے سے چِھرِش چُکٹے، ووئی دہ بانگ تھے، چھاڻ تھے، ڈیرے دڑے کِرِیا آئے سے پیلہ دینَن۔ [8] آئے سے پیڑیلہ کُلو پُھک (سفوف) ہضمائے کِرِیا مڑنین، آئے گیْ اُنیار بسکینیْ۔ [9] آئے سے تلی کھورسے مرضے کِرِیا گہ مڑنِینی۔ ریح خارج تھینیْ۔ [4] آئے سے تلیْ گیْ ہی فعالیت لئینیْ۔ [10] آئے سے استعمال گیْ مِھیکی جِنیْ اینیْ۔ [6] چولِیؤ مرض (حیض) نہ بلیْ توْ آئے سے استعمال گی حیضے مرض اوزگاریِنیْ۔ [11] آئے سے استعمال گیْ ژُوک گہ مثانہ دہ بٹُوٹیْ بلیْ توْ پُھٹِی وزانیْ۔ [12] آئے سے استعمال اوشیْ شتوْ گہ اعصابو مریضوڑ لئی

بر (مجرب) کلینَن۔ [13] آئے سے استعمال گیْ جسم دہ کھاں مُضر مادائے پت بینَن، اسہ خور (تحلیل) بوئے نوشنَن۔ [14] کھاں منوڑے مُک یا ہت پاں جیْ پُھڑجیار بلیْ توْ اِسپرکی سفوف مچھی سے ٹل تھے کھیگہ تو پُھڑجِیار نوشانیْ۔ [15] کِٹیْ کُھوئے کِریا اِسپرکی ووئی دہ بِلے، سم شان گیْ چِپے، پوش دیزو بُجَیش چے جوک سُمار لوشکی گی بیلاڑ دُو وخ دینَن۔ [16] ڈیرے دڑ گہ بدہضمی کِریا آئے سے تلی لئی غورہ کلینَن۔ [17] آئے سے شہ ماشہ مقدار ہر چھک استعمال تھیگہ تو صُرت دہ نَرُکتِیا پائیدہ بِینیْ۔ [18] اِسپِرکی اپھہ ہا کُلہ چِپے گُرُٹ تھون گیْ چھاڑیْ بن بِینیْ۔ [19] اِسپِرکی کھون گیْ چُکیْ اُباکیْ اَیون بن بینَن۔ [20] چُبُو یا لڑمی چَپاؤ زائی جی اِسپِرکی پیڑی بیدیگہ تو دڑ کم بِینیْ۔ [21] ہِیشے مرضے کِرِیا چے ماشائے اِسپِرکی گہ ایْک ماشہ کلونّجی مُوتھوْ دُدہ سے دینَن۔ [22] بِچِی گہ دَدرَے کِرِیا آ سے مَلہَم سنینَن۔ لہَم سنونے کِریا چار جوک اِسپِرکی، ایْک جوک خاؤری، ایْک جوک نِیلتھوتھ، کڑچا دہ اچا سات تپون پکارُون چہ ییسے روگہ مجی کِٹِیار ای، پتو چُٹوْ پیڑی مجی واسلین ٹل تھے مَلہَم سنے پلینَن۔

کوستِینوٓ نُوم: اسپغول (دیسی)

لاطینی نُوم: [14] *Plantago ovata* Forssk

تاثِیر: چھہُوٗں

کمُوت: کُلہ، پٹ

قِسم: مُٹھوٗ/گوڑیْ

---

[14] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

ناروغتِیا:　　مِھیکی دجون، ہَیش، اُلِیال، قبضی، ہِی دجار، تُھلِیار کم تھون، ہَیش، شوگر، غوروالے نہون۔

سَنَون گہ کَمَون: مقامی اسپغول ائ بی ووئی ده کھره ووی امُودی شباجیْ پتو لوشکِجیْ استعمال تھینَن۔ صرتے کِرِیا لو مڑنِینوْ۔ اسپغول ہر مُدا گہ ہر گوڑ استعمال تِھجبانیْ۔ آئے سے استعمال گہْ جوک گہ کھچٹیْ اثر نہ بِینیْ۔ لیکھہ بڑہ بُٹو کِرِیا مڑ کلِجانوْ۔ اسپغولے استعمال لئی باگوْ پضمائے نظام سم تھونے کِرِیا بِینیْ مگر آ گیْ مُتہ طبی فائدائے گہ ہشینَن۔ آئے سے تاثِیر چھہُوئیس نیْ آ گیْ وال آئے سے کمِیار (استعمال) بسکیْ بِینیْ۔ [1] اسپغول گیْ قبضے ناروغتِیا نوشانیْ، آں پوٹی یا نئی قبضی اوزگار بِینیْ، معدائے نظام عام حالتڑ مرک بِینیْ۔ [2] صُرتے بسکیْ تُھلِیار کم تھونے کِرِیا گہ غوره کلینَن۔[3] آئے گیْ منُوڑے مدافوتی قوت بسکِینیْ۔[4] ہِیشے مرضے کِرِیا گہ اسپغول دینَن۔ [5] معده یا ہِی دجار نہانوْ۔ [6] شوگرے مرضے کِرِیا گہ مڑنینوْ، بسکیْ شوگر کم تھون مجیْ بر کلینَن۔ [7] وجود ده نوخصانیْ غوڑوالے مقدار کم تِھینوْ۔ [8] مِھیکی دجونے مرض ده استعمال تھیگہ توْ دجار نوشانیْ آں مھیکیْ اوزگار شان گیْ بِینیْ۔ [9] اسپغول دُو قِسمو بِینو، ایْک کُلوْ آں مُتوْ پٹ۔ معدائے کِرِیا اسپغولے پٹ بسکوْ غوره کلینَن۔ آ گیْ ہضمہ سم بوئے اونٹڑیؤ پاکِیات بِینیْ۔

🍁کوستِینّو نُوم: اِسپِندَر / اِسپِندُر

نباتاتی نُوم: [15] *Peganum harmala* L.

کمُوت: چھرِش

تاثِیر: تتوْ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: شال، ہی شو، ہِیش، کُھو، عرق النساء، کٹِیار، حیض۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: اِسپِندرے لیکھوْ ہو مُٹَھوٗ بِینوْ، آئے سے پُھڑوئے ڈِڈُورہ بینَن، پُھڑوْ مجی کِٹروگوْ بی بِینوْ۔ [1] آئے سے چِھرش چُکٹے عرقے پیلہ سنے دینَن۔ [2] ہی شوئے کِرِیا آئے سے کُلو دُوم تھینَن۔ [3] پِھچوئے گہ گوڑے کِمٹو کِرِیا آئے سے کُلو دُوم تھینَن۔ [4] ہِیش، کُھو گہ بلغمے کِرِیا آئے سے پیٹریلوْ بی (سفوف) ائ چِے یا چار گرامے تلِی دینَن۔ [5] عرق النساء ائ مرض دہ تَیِیارے کِرِیا آئے تلی دینَن۔ [6] کٹِیارے کِرِیا اسپندرے اپوْ ہو بی کاؤے تیل دہ بِریْ اٹرے، چھہُونجِریے کوْنڑ دہ ایْک یا دُوْ تُھک تھینَن۔ [7] چِیؤ مرض دہ سم شان گیْ پوْچہ بونے کِرِیا اسپندرے بی ایْک ایْک تلی دیزہ مجی دُو چوْٹ دیگہ توْ اوزگار شان گیْ پوْچوْ مرض بِینیْ۔

[15] Kifayatullah Khan, Alamgeer, Alia Erum, Bashir Ahmad, Muhammad Akram, Muhammad Anwar, Aarshad Junaid, Uzma Saleem, 2009. "Ethnobotanical Studies From Northern Areas of Pakistan. Pharmacologyonline 1: 328-354.

✦کوستِینّو نُوم: اسکنّچی/اسکانّچی

نباتاتی نُوم: [16] *Chichorium intybus* L.

کمُوت: تام مُٹھوٗ

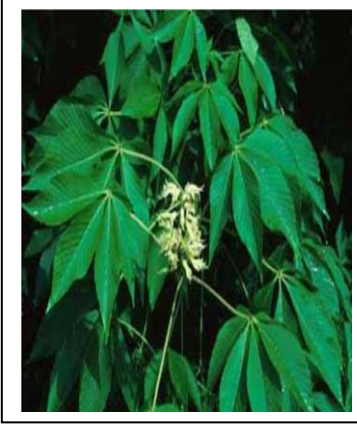
تاثِیر: چھہُوں

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: شال، ہَیش

<u>سنون گہ کمون</u>: آ سے تام مُٹھوٗ شال گہ ہَیشے مرضے کِرِیا لو غورہ کلینَن۔ [1] آ سے تام مُٹھوٗ نِکھلے، شوڑے، پیڑِی پُھک (سفوف) سنے، شال گہ ہَیشے مرضے کِرِیا ایْک ایْک لیکھیْ خمخِیا لوشکیْ، دزو گہ بیلاڑ بیلاڑ تلی دینَن، آ سے استعمال گیْ کھاں گہ قِسمے شال چِھجانیْ۔ [2] عام یا لیلے ہَیشے مرض بِلیْ توْ آ سے سفوف تلی دون گیْ گہ ہَیشے مرض چِھجانیْ۔ شال یا ہَیشے مرض بڑِتھیْ/چِھدیْ توْ آ سے تلیْ دون ییہ تھون پکارن۔ [3] شال گہ ہیشے مرضِجیْ بِلیْ کمزورتِیائی کِرِیا طاقتے خوراک کھون پکارن توْ صُرت دہ قوت اچی۔ [4] کوئے جک سہ آ سے پٹھہ گہ پُھڑو شا بِدے کھونَن۔ آ سے شا صُرتے طاقتے کِرِیا غورہ کلینَن۔

---

[16] Kifayatullah Khan, Alamgeer, Alia Erum, Bashir Ahmad, Muhammad Akram, Muhammad Anwar, Aarshad Junaid, Uzma Saleem, 2009. "Ethnobotanical Studies From Northern Areas of Pakistan. *Pharmacologyonline* 1: 328-354۔

♣کوستِینّو نُوم: اَشَاٹْوْ

نباتاتی نُوم:[17] *Aesculus indica* (Wall. ex Cambess.) Hook

کمُوت: کُلو، مغز، پٹھہ۔

تاثِیر: چھہُوں

قِسم: مُٹھوْ

ناروغِتیا: خرے ڈیرے دڑ، کُھو گہ کِمٹہ، زیڑے، ہتی پائیں پھہَون، چومے مرض، صُرتے دڑہ گہ شِشتے دَڑ، رگو موٹقِیار، باسیر، دجار۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: اشاٹے کُلوْ زیڑے گہ خرے ڈیرے دڑے کِریا لو غورہ کلینَن۔ [1] اشاٹے کُلوْ پیٹرِی پُھکو سے ٹل تھے خرڑ کھییگہ توْ ڈیرے دَڑ نوشانیْ۔ [2] لچو ڈیرے دڑے کِریا گہ اشاٹے کُلو اج آئے ولجیْ دینَن۔ [3] زیڑے مرضے کِریا اشاٹے کُلوْ پیٹرِی دیزہ مجی دُوْ چوْٹ ووئی سے تَلِی دون گیْ زیڑے مرض نوشانیْ۔ [4] اشاٹے کُلے مغز نِکھلے، دُت دہ بِری اٹے، آئے سے ایْک گلاس دُت زیڑے مریضڑ دیگہ توْ زیڑے مرض نوشانیْ۔ [5] ہتیْ پائیں پھہیلہ توْ آئے سے پٹھ پیٹرِی، گِی دہ مِشری، مَلہَم سنے ہت پونّجیْ پلِیون غورہ کلینَن۔ [5] بندو دڑو کِریا چِھرشے پٹ

---

17 Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995; Dr. Zafeer Saqib, 2003; Ahmad Khan, 2005. Palas Non-Timber Forest Products Project.

چُکٹرے، پیلہ سنرے دیزہ مجی دُوْ چوْٹ دینَن۔ [6] مُٹھرے پٹ، چِھرشے پٹ گہ بِی داروِ کِریا کمِجانوْ۔ [1]رگو موٹقِیار، باسیر گہ ڈیرے دجارے کِریا کمِجانوْ۔

✤ کوستِینّو نُوم: اِشپیتیٔ / اِشپت

نباتاتی نُوم: [18]. *Trifolium pratense* L.

Leguminosae

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: شا

<u>اسنَون گہ کمون</u>: اِشپیتیٔ ایٔک قِسم کرے لو مڑنی شانوْ۔ اِشپیتِیئرے چُٹّہ چُٹّہ پٹھہ بینَن۔ [1]جک سہ نِیلہ یا شُکھہ پٹھو شا بدینَن۔ اِشپتیئرے شا اُچی، شوڑرے چھورے پھتینَن آں کھاں گہ وخ دہ ہِیؤ بِلوْ شا بِدینَن۔ [2] آ گہ رزنَن چہ اِشپیتیٔ وجودے دجنی کِریا کہ مڑنی نیٔ۔ وجود دہ دجار بِلیٔ توْ آ سرے شا بِدرے کھونَن۔ [3] کُھو مرضرے کِریا گہ غورہ کلیگان۔

---

18 Muhammad Amin, Muhammad Abdul Aziz, Andrea Pieroni, Abdul Nazir, Abdullah Ahmed Al-Ghamdi, Aleyna Kangal, Khalid Ahmad, Arshad Mehmood Abbasi Edible wild plant species used by different linguistic groups of Kohistan Upper Khyber Pakhtunkhwa (KP), Pakistan. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 2023.

كوستِينٚو نُوم: املُک (کِٹّوْ)

نباتاتی نُوم:[19] *Diospyros lotus* L.

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: پکھہ کُلہ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: کمزورتِیا، چھہُوں، کِھسے دڑ، اونٚتڑِیؤ زخم، ہضمہ۔

سَنَون گہ کَمَون: املُک دُوْ قِسمو بِینوْ، کِٹّوْ گہ پِیلوْ۔ کوستان دہ کِٹّوْ املُک بسکوْ ہشِینوْ آں پِیلوْ املُک اپوْ ہشِینوْ۔ جک سہ کِٹّوْ املُک شوڑے گوڑہ پھتین گہ مُلیْ دینَن۔ چھہُونٚجارے کِرِیا مڑنے کلینَن۔ املُک کھون دہ ہٹّیْ گُرُٹ نہ تھون پکارِن۔ لو گھڑ کھون گہ مِشٹوْ نانوْ۔ [1] اَملُک دہ وٹامن اے، بی، سی، کیلشیم، فاسفورس گہ پوٹاشیم اموديْ مقدار دہ بِینوْ کھاں منُوڑے صُرتے کِرِیا لو مڑنِینوْ۔ [2] کِھسے دڑے کِرِیا مڑنے کلینَن۔ [3] بڑیْ اونٚتڑی اے مرض گہ پُھڑجیار نہانوْ۔ [4] آ گیْ ہضمہ سم بِینوْ۔ [5] اونٚتڑِیؤ زخم روغ تِھینوْ۔ [6] پُھڑو پیلہ یا سفوف ہَیش، کُھو گہ لیلے تاؤے مرضے کِرِیا غورہ کلینَن۔

[19] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.

♣ کوستِینّو نُوم: اوبوْ

نباتاتی نُوم:[20] *Decaspermum blancoi* S.Vidal

کمُوت: پٹھہ

تاثِیر: تَتوْ

قسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: ہِی شو، پرہار، سُرُمخرے، ناسُور

سَنَون گہ کَمَون:اوبرے پٹھہ ہِی شو، پرہار، سُرُمخرے، یگرے گہ ناسُورے مرضے کرِیا غورہ کلینَن۔ [1] مال مَنُوژوْڑ ہی شو بِلوْ توْ اوبرے پٹھو دُوم تھینَن۔ آئرے سرے دُومرے اثر گیْ ہِی شو نوشانوْ۔ [2] کُلوْ یا پرہارے کرِیا اوبرے پٹھہ شوڑرے، پیڑِی پُھک سنرے کُلوْ یا پرہارِجیْ شَر شَر تھیگہ توْ پرہار شوڑجِی رُو جِنیْ اِینیْ آں پرہار دہ ناؤں گہ نہ پَت بِینوْ۔ [3] سُرُمخرے کرِیا اوبرے پٹھہ پیڑِی اسہ سرے تَلی دون گیْ سُرُمخرے مرض نوشانیْ۔ بال لیکھوْ بِلوْ توْ ملرے دُت خَمخِیا دہ وی پاک ہَگُوئی گیْ مِشری دون پکارن۔ [4] اوبرے میوہ گہ کھونَن۔ [5] یگہ گہ ناسُورے پرہارے کرِیا اوبوْ، کچھلرے لُوگیْ چُپیْ گہ آئینّلرے واز ٹل تھرے، سم شان گیْ چُکٹرے پتو ہترے تلی دہ لیکھوْ چُھپٹو تھرے پرہارِجیْ بدینَن۔ آئرے گیْ پرہار روغ بِینیْ۔ [6] پٹھو چاء گہ سنینَن۔ گبیر گہ جِجِیالرے لام دہ لو ہشِینوْ۔

---

[20] Himalayan Jungle Project Palas, Indus Kohistan, 1992-1999.

کوستِینٚو نُوم: اون

نباتاتی نُوم: [21] *Viburnum cotinifolium* D.Don

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پْھڑہ، پٹَھوئے، کُلہ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: گَپے دجنی، بال وزون۔

سَنَون گہ کمَون: [1] آئے سے پُھڑہ گہ پٹَھ چِیؤ گَپے دجارے کِریا مڑنی کلینَن۔ پُھڑہ گہ پٹَھوئے شوڑے، پیڑی، لوشکی لوشکِجی ایْک ایْک تلی پوْش دیزیْ دون گیْ گَپے دجار نوشانیْ۔ [2] گَپے بال اُران بونے بِیل (خطرہ) بِلیْ توْ آئے سے سفوفے ایْک ایْک تلی لوشکی گہ بیلاڑ دینَن۔

مرض	کمُوت	تاثیر	نباتاتی نُوم	کوستِینٚو نُوم
لھیلی، کِٹِیْ، پِیلیْ اَسپا	چِھرِش	چھہُوں	؟	**اَونٚچوْ/اونٚچھوْ**

سَنَون گہ کمَون: اونٚچھے چِھرِش لھیلیْ، کِٹِیْ گہ پیلیْ اسپائے شال/مرضے کِریا لئی غورہ کلیجانیْ۔ [1] اونٚچھے چِھرِش چُکٹے ووئ دی ٹل تھے، پاک پوْجوْ دہ چھانْ تھے پوْش دیزوْ بُجَیش دیزہ مجی دُوْ چوْٹ ایْک ایْک گلاسے

[21] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

پیلا اسپائے مریضڑ دینَن۔ آئی گیْ اسپائے مرضہ چھیلینَن، مرض شِشَتڑ گیئی توْ منوڑوْ مرِجانوْ۔

کوستِینّو نُوم: اولوْ

نباتاتی نُوم:[22] *Cuscuta cassytoides* Nees ex Engelm

تاثِیر: بِش/تتوْ

کمُوت: چِھرِش، شرائے

ناروغتِیا: جُوں پِیڑوْ ، زیڑے، مالے کمٹہ۔

احتیاط: آس دہ بِش بِینوْ، بال چھلوجیْ دور پھتون پکارن۔

سَنَون گہ کَمَون:اولوْے چُٹہ چُٹہ شرائے گہ پٹھوئے بینَن۔[1] اولوْے چِھرِش گہ پٹھوئے چُکٹے، ووئی دہ ٹل تھے پِیڑوئے گہ پھشتِیؤ کرِیا گوڑہ خَھرخَھر تھینَن۔ [2] پِیڑو کرِیا آئے سے شرائے گہ چِھرشوئے شوڑے، پیڑی، پُھک تھے بتھارِجیْ شَرشَر تھینَن۔ [3] جَوں کرِیا آئے سے پُھک ششٹانوْ گِی یا ہرے تیل دہ ٹل تے شِشتڑ پلینَن، آئے گیْ جُوں لِیچ مری ٹھک بینَن۔

[22] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

کوستِینّو نُوم: آلُو

نباتاتی[ ] نُوم: *Solanum tuberosum* L.

تاثِیر: تتوْ

قِسم: سبزی

کمُوت: کُلوْ، پٹھہ

<u>سَنَون گہ کمَون</u>: آلُو ایْک قِسم کرے شا مجی اِینوْ۔ والْکوْ بانّڈوڑ جک سہ لا گھنڑ وینَن۔ کوئرے جک سہ لھاتیْ علاقوڑ گہ تھینَن۔ آلُو تام دُنیے ده کِھجانوْ۔ آلُو شا (سبزی) مجیْ ٹل گنّجانوْ۔ آس ده بسکیْ خورکوْ اجزاء بینَن۔ کوئرے روٹی جُولیْ ده ٹل تھے بِدینَن۔ کوئی جک سہ آلُوئرے ووئی ده روٹی گُچھیٰ گہ کھونَن۔ بال چھل آ سڑ لا کھوش بینَن۔ [1] آلُوئرے کھون گیْ نِیش سم شان گیْ اِینیْ۔ [2] آلُو ده پروٹِین گہ پوٹاشیم بِینوْ کھاں صُرتڑ بر کلینَن۔ [3] آ سے استعمال کینسر، ذیابیطس، ہِیؤ گہ کولسٹرولے کِریا گہ مڑنِینوْ۔ [4] آ سے دُو قسمہ بینَن، شو آلُو گی کِٹوْ آلُو۔ اجداتھ ایک قِسمے آلُو رزالہ بینَن، ایْک رزالہ نہ بینَن۔ [4] مدافعتی نظام فعال تھے طاقت دِینوْ۔ [5] کوئرے حالت ده لیلرے تاؤ کم تھون ده گہ بر کلینَن۔ [6] آ سے استعمال گیْ منُوڑے انّٹھیئی کُرینَن۔ [7] کوئرے جک سہ آلُو دویے آ سے چکلیْ اچِھیؤجیْ بدینَن، آ گیْ اچِھیؤ چارپیر بِلیْ کِٹِیار بڑیجانیْ۔ [8] کوئرے جک سہ آلُو بادخور کلینَن، آ گیْ بسکہ نہ کھونَن۔

کوستِینٚو نُوم:　آلُوچا

نباتاتی نُوم:　*Prunus domestieai* L

تاثِیر:　چھہُوں

قِسم:　مُٹھوْ

کمُوت:　میوہ، پٹھہ، کاٹھو

ناروغتِیا:　کمزورتِیا، ڈیر اونٚڑی مرض

سَنَون گہ کمَون: آلوچہ دُو قِسمو بِینوْ، ایک لیکھوْ کلُو، ایْک بڑوْ کُلوْ۔ بڑوْ کُلوڑ آلو بخارا گہ تھینَن، آں لیکھوْ کُلوْڑ آلوچہ تھینَن۔ آ سے میوہ لیے قِسمو مرضو کِریا غورہ کلینَن۔ [1] آ سے جُوس پِیون گیْ منُوڑے موتھوْ (دماغ) اۓ طاقت بسکِینیْ آں ہداش کم نہ بِینیْ۔ [2] ڈیر گہ اونٚڑیؤ کوئے مرضو کِریا آلوچہ غورہ کلینَن، کھانٚس ڈیرے مُضر بیکٹیریا بڑِینوْ۔ [3] آ سے استعمال گیْ مُشلِیؤ شت بسکِینیْ۔ [4] ذیابیطس، قبضی گہ کولسٹرولے مرضے کِریا گہ مڑِنینوْ۔ [5] والُکوْ مُدا دہ آ سے جوس یا شربت پِیون گیْ اُلِیال نوشانیْ۔ [6] کوئے جک سہ آ سے پٹھہ مالڑ گہ وینَن۔ [7] کاٹھوْ دہونَڑ پکار اِینوْ۔

♣ کوستیِنّو نُوم: آنّروْ

نباتاتی نُوم: [23] *Prunus persica* (L.) Batsch

تاثِیر: چھہُوٗں

قِسم: مُٹھوْ

کمُوت: کُلہ، پٹھہ، کاٹھوْ

ناروغتِیا: ہِیؤ، معدہ، اُلِیال، لیل، ہضمہ، ہَیش، شال، ذیابیطس۔

سَنَون گہ کمَون: آنّرے لے قسمہ بینَن۔ کم درجائے آنّروْ دہ چُکیار بسکیْ بِینیْ، ہٹّی جِنیْ پیر نہ بِینیْ۔ مڑنے درجائے آنّرہ گران گہ بینَن، سٹّے رس گہ مہُوروْ بِینوْ۔ آنّرے کُلو رونّگ پِیلو یا پلاشوْ بِینوْ۔ صُرتے کِرِیا آئے لا مڑنینہ۔ [1] آنّروْس ہِیؤ گہ معداڑ طاقت دِینوْ، اُلِیال نہانوْ۔ [2] ڈیرے دجنی گہ ہضمائے کِرِیا آنّروْ مڑنے کلینَن۔ [3] ہَیش، شال گہ ذیابیطسے مرضے کِرِیا آنّروْ لو مڑنِینوْ۔ [4] آنّروْس صُرت دہ لیلے مقدار لائرِینوْ۔ [5] کوئی جک سہ آنّرے کلیْ نِکھلے کھون گہ ہنہ۔ [6] پٹھہ مال سہ کھانیْ۔[7] کاٹھوْ دہانَن۔

---

[23] Dassu HP Project, 2013.

✦ کوستیٖنو نُوم: آؤزکے

نباتاتی نُوم: [24] *Zygophyllum creticum* (L.) Christenh. & Byng

تاثِیر: چھہُوں

قِسم: مُٹھوٗ

کمُوت: کُلوْ

ناروغتِیا: شال، زیڑے، لیلے مرض، شِشے دڑ۔

سَنَون گہ کَمَون: آؤزکے ایْک قسم کے مُٹَھوٗنوْ۔ آئے سے کُلہ شِشے دڑ، زیڑے، شال گہ لیلے مرضے کِرِیا مڑنِینَ۔ [1] کُلوْ شوڑے، احتیاط گیْ پیڑِی، راتَ نِیڑجیْ مُچھو ہوریْ خمخِیا ووئی سے تلی دَینَن۔ [2] لیلے مرضے کِرِیا آؤزکے، پاپڑا گہ مرڑنگ ایْک شانِیؤ ٹل تھے چُکٹے، شوڑے، پیڑِی دُدہ سے تلی دینَن۔ آئے سہ پتوْ میل گہ مُوتھوْ دُدِجیْ پال بِینیْ۔

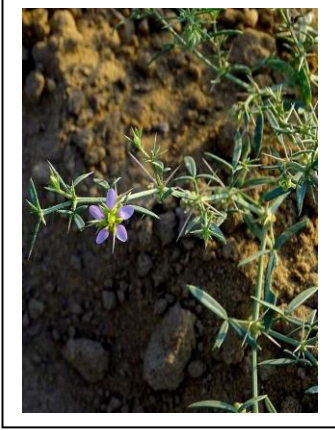
کوستیٖنو نُوم: بٹبٹیں

نباتانی نُوم: [25] *Salix denticulata* Andersson

تاثیر: ؟

کمُوت: ؟

قِسم: مُٹھوٗ

---

[24] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.
[25] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

سَنَون گہ کمَون: آ سے پُھڑو دُوقِسمانیْ۔ بِیروْ پُھڑوْ شِنا لیکھوْ بِینو، سوچیْ پُھڑوْ شِنا بڑوْ بِینوْ۔ پھُڑوْ شِنا ژِگوْ گہ پِیلروگوْ ہو بِینوْ۔ بَٹبِٹِیں بارَد مُتیْ معلومات نہ ہشِلِیانی۔

کوستِینّو نُوم	نباتاتی نُوم	تاثِیر	کمُوت
♣ **بٹِریں**	؟	تتیْ	پٹھہ، کاٹھوْ

آئے بَنِی ایْک ادنی قِسمِن۔ مال سہ آئے سے پٹھہ کھانیْ۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت
♣ **بَٹہَترنّگوْ**	؟	تتوْ	پٹھہ

ناروغتِیا: ہَرَگیْ، پھلَگیْ، پرہار، کُلوْ، بِچی.

<u>سنون گہ کمون</u>: [1] ہَرَگیْ گہ پھلَگیْ مرضے کِرِیا بَٹ ہَترنّگے پٹھہ چُکٹے وویئے پیلہ سنے دیزہ مجی دُوْ چوْٹ ایْک ایْک گلاس عرق مریضڑ دینَن۔ [2] پرہار گہ گلے کِرِیا آئے سے پٹھہ شوڑے، چُٹہ چُٹہ پیڑِی پرہارِجیْ شرشر تھینَن۔ آئے گیْ ناؤں شِشی رُو جِنیْ اِینیْ۔ [3] بِچی کِرِیا پٹھہ شوڑے، پیڑِی، ششانٹوْ گی دہ مِشری پلینَن۔

کوستِینّو نُوم: **بٹنگ**

نباتاتی نُوم: [26] *Pyrus pashia* Buch.-Ham. ex D.Don

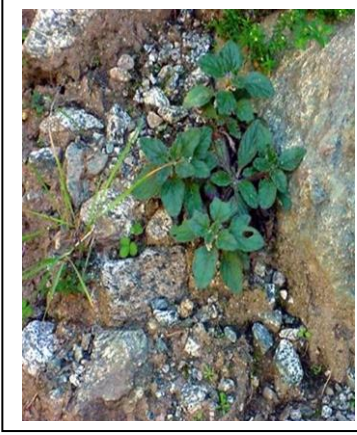
تاثِیر: چھہُوں

قِسم: مُٹھوْ

کمُوت: میوہ، کاٹھوْ

ناروغتِیا: ذیابیطس، ہِی مرض، کولسٹرل، اشتِیار، قبضی، ڈیرے دڑ۔

سَنَون گہ کمَون: [1] آ سے میوہ ذیابیطسے مرضے کِرِیا مڑنی کلینَن۔ [2] ہِی مرض دہ آ کھون گیْ مرض دہ دھاملی اِینیْ آں شت اچِینیْ۔ [3] آ سے استعمال گیْ کولسٹرل تومیْ مقدارڑ اِینیْ آں ہِی مرضے بِیل کم بینیْ۔ [4] آ سے استعمال کینسرے مرضے کِرِیا گہ مِشٹُن۔ [5] آس دہ وٹامن سی گہ وٹامن اے بسکیْ مقدار بِینیْ۔ [6] کھاں منُوڑے صُرَت لئی بسکیْ تُھلِیْ یا واز آلیْ توْ آ سے استعمال گیْ وزن کم بِینوْ۔ [7] قبضی، ڈیرے دڑے کِرِیا مڑِنینوْ۔ [8] کمزور ہضماڑ طاقت دِینوْ۔ [8] کاٹھوْ دہونے کوْم اِینوْ۔

[26] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib.

🍁 کوستِینّو نُوم: بُٹی/ لِھیلیٔ گوڑیٔ

نباتاتی نُوم: [27] *Ajuga integrifolia*

Buch.-Ham. ex D.Don

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: گوڑیٔ/مُٹھوٗ

ناروغتِیا: ہِیؤ گہ لیلے تاؤ، ہضمہ۔

سَنَون گہ کمَون: آئے سے نِیلہ پٹھہ بینَن، پٹھو ڈھنڈی ادئی لِلاَشیٔ ہے بِینیٔ۔ [1] آئے سے نِیلہ پٹھہ چُکٹے، ووئی دہ وی، راتَ پھتے، لوشکِجیٔ نِرونیٔ کیجیٔ پیگہ تؤ ہِیؤ گہ لیلے تاؤ کم ہِیؤ بوجانیٔ، لیل صاف بِینؤ، ہضمہ سم بِینؤ۔ [2] عرقے ایٔک تُھک لیکھہ بال چھلو کونٹے دڑے کِریا گہ مڑنی کلینَن۔

🍁. کوستِینّو نُوم: بُٹی

نباتاتی نُوم: [28]: Ajuga integrifolia

Buch.-Him. Ex D

تاثِیر: چھہُوٗنّئیں

کمُوت: پٹھہ چِھرِش

قِسم: گوڑیٔ

27 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.
28 Plants of Western Himalaya; Plants of Indus Kohistan.

ناروغتِیا: جراثیم، لیلے تاؤ، شوٹوْ شِلون، دڑہ، زیڑے، پڑسوب۔

سَنَون گہ کَمَون: آ ایْک لیکھوْ ہو مُٹھوٗ بِینوْ، کھاں سے ایْک شونٚلیٔ بِینیٔ، پٹھہ نِیلہ ژگہ ہا بینَن، شِٹ دہ کھرہ چُٹہ ہا پُڑوٗئے شچنَن۔ [] آئے سے نیلہ پٹھہ چِھرشو سے ساتیٔ، چُکٹے، روٹی ہوریٔ ہوریٔ پیلہ لوشکی گہ پیلاڑ پِینَن یا پٹھہ گہ چِھرش شوڑے، پیڑی، سفوف سنے شِنا کم ایْک ثمخِیا ووئی سے گُرُٹ تھینَن۔ آ گیٔ لیلے تاؤ، شوٹوْ شِلون، دڑہ، زیڑے، پڑسوبے مرض نوشانیٔ۔

کوستِینو نُوم: بٹگوڑیٔ (؟)

نباتاتی نُوم: Arisaema flavum (Forssk.) Schott

تاثِیر: تتیٔ

کمُوت: پٹھو، چِھرش

ناروغتِیا: ہِیش، ہِی پھوپشیٔ۔

سَنَون گہ کَمَون: آئے مُٹَھوٗ لیکھوْ ہو بِینوْ۔ اخسر مالِیؤجیٔ شِنا لھاتیٔ زیؤڑ ہشِینوْ۔ آئے سے ایْک ایْک شونٚلوْ بِینوْ، شِش کِھگِروْ ہو بِینوْ۔ [1] آئے سے چِھرِش مالے ہِیش گہ ہِی پھوپشو دارُوئے کِریا کمِجانیٔ۔ چِھرِش نِکھلے، چُکٹے، ووئی دہ روٹی، اسہ ووئی مالَڑ دینَن۔ آگیٔ مالے ہِی پھوپشو گہ ہِیشے مرض نوشانیٔ۔[2] چِھرِش مُوتھوْ دُت دہ یون گیٔ مُوتھوْ دُت جِنیٔ اُران نہ بِینوْ۔

✦کوستیِنو نُوم: بُربُوڑوْ

نباتاتی نُوم: [29] *Anthriscus nemorosa* (M.Bieb.) Spreng

تاثِیر: تَتوْ

کمُوت: پٹھہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: چَھہُوئیں شال، شِشۃے دَڑ

سَنَون گہ کمَون: [1] چَھہُوئیں شال گہ شِشۃے دڑے کِریا آئے سے پٹھہ چُکٹے، ووئی دہ بِریْ اٹے، چھہُونّجِریے دیزے مجی اےْک اےْک پیلہ دیئن، آ گیْ شال چِھجانیْ۔ [2] شِشۃے دڑے کِریا گہ آ سے سنیلوْ پیلہ دون پکارُن۔

✦ کوستیِنو نُوم: بِرمَول

نباتاتی نُوم: [30] *Polygonatum multiflorum* (L.) All

تاثِیر: تَتوْ

کمُوت: ڈِڈَوروْ

ناروغتِیا: بِچیں، کِمَٹہ، لَجَو چِھیک

[29] Plant named identified by Dr. Rubina Rafi, 1992-1995.
[30] Dr. Habib Ahmad, 2005; Tariq Khadim, 2006. *NTF Products Project*.

سَنَون گہ کَمَون: [1] برمولے ڈِڈَوروْ ڈیرے کِمٹہ گہ بِچِیں مرضے کِرِیا مڑنینوْ۔
کِمٹو کِرِیا آئے سے ڈِڈَوروْ چُکٹے ووئی سنے، راتہ نیڑِجیْ مُچھوْ ایْک گلاس ووئی ادو مُنوڑَڑ دینَن کھاں سے ڈیر دہ کِمٹہ بیئن۔ آئے سے پیلا ایْک چوْڑِجیْ بسکوْ نہ دون پکارُن۔ آئیس دہ بِشِے امل بِینیْ، لیکھہ بالوڑ دون دہ احتیاط پکارِن۔ [2] مالڑ بِچِیں مرض بلیْ توْ ڈِڈَوروْ چُکٹے، ووئی سنے یا اسہ ووئی گیْ پُھکو بئی تھے مالڑ دینَن۔ [3] لیچوڑ چِھیکرے مرض بِلیْ توْ ڈِڈَوروْ چُکٹے، ووئی دہ مِشرِی لیچوڑ دینَن۔

کوسٹِینو نُوم: بَرِیت

نباتاتی نُوم:[31]: Prunus cornuta

(Wall. ex. Royle) Steud

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: کُلہ، چِھرِش، کاٹھوْ

ناروغتِیا: ڈیرے دڑ

سَنَون گہ کَمَون: بَرِیتے مُٹھو میوہ کھونَن۔ آئے سے کُلہ کِڑوگہ آں لیکھہ لیکھہ بینَن۔ جک سہ کھوْش بوئے کھونَن۔ کُلو لو گھنڑ رزالوْ نہ بِینو۔ مِگی گہ اُشکُورِس آئے سے میوہ کھونَن۔ [1]منُوڑے صُرتے کِرِیا آئے سے میوہ بر کلینَن۔[2] آئے سے چِھرشے پٹ چُکٹے، ووئی دہ ٹل تھے اسہ مالڑ راتَ راتَ دینَن کھاں سے ڈیرے دڑ بِی۔[3] کاٹھوْ دہونے کِرِیا کمِجانوْ۔

---

[31] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003;Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

کمُوت	تاثیر	سائنسی نُوم	کوستِینّو نُوم
کچ	-	؟	🍁 **بِرِینڑ**

بِرِینڑ ایْک قسم کے کَچُن، مال سہ کھانیْ۔

🍁 شینا نُوم: بِشمول/بِشمولوْ

نباتاتی نُوم[32]: *Aconitum chasmanthum* Stapf ex Holmes

کمُوت: چھرِش

قِسم: گوڑیْ

تاثِیر: تتوْ

ناروغتِیا: مالے ڈیرے کِمٹھ، چُھنسون، زیڑے، شال، ددَلوْ، شوٹوْ شِلون۔

سَنَون گہ کمَون: آ سے چھرِش دہ شِناکک بِشِے اثر گہ بِینوْ۔ [1] مال گہ لچو ڈیر دہ کِمٹھ بلہ توْ بِشمولے چھرِش نِکھلے، چُکٹے، ووئی دہ مِشری، اسہ مالڑ ایْک وخ دینَن، آئے گیْ ڈیرے کِمٹھ وزنَن۔ ساتَ ساتَ نہ دون پکارُن۔

[2] چُھنسون، زیڑے، شال، ددَلوْ گہ شوٹوْ شِلونے مرضے کِریا بِشمولے تام مُٹھوْ نِکھلے، شوڑے، چُکٹے، پیڑِی پُھک (سفوف) تھے لوشکِجیْ پِچھئیں جیْ پتو ایْک ایکْ تلی دینَن۔ بسکوْ تلی دون پکار نانوْ۔

---

[32] Kifayatullah Khan, Alamgeer, Alia Erum, Bashir Ahmad, Muhammad Akram, Muhammad Anwar, Aarshad Junaid, Uzma Saleem, 2009. "Ethnobotanical Studies From Northern Areas of Pakistan. *Pharmacologyonline* 1: 328-354

بِشے اثرے وجہ گیْ کوئے جک سہ آ سڑ مُرِل گہ تھینَن مگر مُریلے مُٹھوٗ مُتُن البت پُھڑے رونگ گہ مُٹھوٗ ایْک شانیؤ لیل بِینوْ۔ آ گہ بوبانیْ چہ مقامی جِب دہ مُرِلے دُو قسم بین، ایک مُرِل آں مُتیْ بِشمول۔

♣ شینا نُوم: بِکَھئیں

نباتاتی نُوم: [33] *Phyla nodiflora* (L.) Greene

کمُوت: پٹھہ، کُلہ

تاثِیر: تتیْ

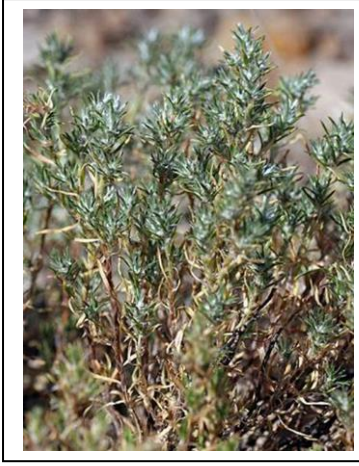
قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: صُرتے دجنی، صفراء، کھوروس، بِشے اثر۔

سَنَون گہ کَمَون: [1] آئے سے پٹھہ کمِیلیْ کاؤری دہ وی، سُم دہ کھرہ کھٹے، پنڑلموْگوْ دیزجیْ پتو سُمجیْ نِکھلے ہر چھک ایْک گلاس ووئی استعمال تھینَن۔ باسِیرے مرضے کِرِیا آئے اُچھون کارُن۔ آئے سہ پتو چُکیْ گہ بادگیر خوراک نہ کھونَن۔ [2] صرتِجیْ پھو یا بڑوْ کُلوْ نِکَھتوْ توْ آئے سے پٹھہ چُکٹے پھو یا کُلوْجیْ گڑیگہ توْ جِنیْ پَچی بُس دِجَانوْ۔

کوستِینۆ نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
♣ تکُلے	؟	چھہُوں	پٹھہ	-

[33] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

آ ایْک قسم کرے شا نوْ۔ ہشِلو زائی دہ جک سہ شا تھرے بِدینَن۔

🍁 کوستِینّو نُوم : بَنکرے/بھنکرے

نباتاتی نُوم: [34] *Polygonum paronychioides* C.A.Mey

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پٹّھہ، بِی

قِسم: مُٹّھوْ

ناروغتِیا: ہَیش، چھاڑیْ، قبضی۔

سَنَون گہ کمَون: بنکرے پٹّھہ ہَیش، چھاڑیْ، قبضی گہ پالرے کرِیا لا مڑنِینَ۔ [1] ہَیش گہ چھاڑیْئرے مرضرے کرِیا آئرے سرے پٹّھہ چُکٹرے، پیلا سنرے مریضڑ دینَن۔ [2] پال مجی آئرے سرے شا روٹّی کھونَن۔ [3] قبضی کرِیا گہ آئرے سرے شائرے جُولی غورہ کلینَن، آ کھون گیْ قبضی نوشانیْ۔

🍁 کوستِینّو نُوم: بَنِی

نباتاتی نُوم: [35] *Quercus baloot Griffith*

تاثِیر: تَتیْ

کمُوت: گرَولیْ، پَٹ، پٹّھہ.

---

[34] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.
[35] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003 and Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995, Muhammad Islam, 2005.

قِسم:		مُٹھوْ

ناروغتِیا:	مِھیکی دجون، نیڑجیْ مِھیکی وزون، ہیؤ دجون، فکر بوجون، ہیش، جریان، پرہار، مثانائے مرض۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: بنِی گَرَولِیؤ طبی فائدائے مُتہ بُٹہ شُکھہ میووجیْ بسکہ مڑنِیار گہ طبی خواصو میوا کلِجانوْ۔ گَرَولِیْ وٹامن اے، بی، سی، کیلشیم، فاسفورس معدنیات گیْ پْوٹّیْ خوراک بِینیْ۔ آس مجی پروٹین گہ نشاستائے لئی مقدار بِینیْ، کولیسٹول گہ لو کم مقدار دہ بِینوْ۔ آ سے گَرَولیْ مختلف قسمے دارو مجیْ ٹل تھے کمِجانو۔ کوستان دہ بَنِی چار قِسمانیْ۔ جرِینڑ، بَنِی، بٹرِیں، تھاپاڑ۔ مڑنی قِسم جرِیٹِن، پتو بَنِی، کم درجائے بٹرِیں گہ تھاپاڑِن۔ بَنِی ایْک مشہور مُٹھوْن۔ کھاں مال منُوژوْ بِدہَوں کِرِیا فائدناکُن۔ [1] بَنِی گَرَولیْ مِھیکی دجونے مرضے کِرِیا مڑنِینیْ۔ گَرَولیْ ہگار دہ جُتڑِی ییہ سے چوموگوْ باگوْ کُلوْ مِھیکی دجونے مرضے کِرِیا دینَن۔ تاثِیر دہ گَرَولیْ تَتِن۔ [2] گال یا چوْٹ شچون گیْ فکر گیاؤ تو بَنِی چِھرشے شو پٹ ووئی دہ روٹی، پیلا سنے دون گیْ فکر اِینوْ۔ [3] ہیؤ دجونے کِرِیا گَرَولیْ یا پٹھہ چَپَرے، رس گُرُٹ تھون گیْ ہِی دجار نوشانیْ۔ [4] مُشو مجیْ پروسٹیٹ بِینوْ، مِھیکی تھون دہ ایک مُخیزہ مِھیکی نِکھزِی نہ بڑِجانیْ خھاں گیْ کوئے ول دہ لیل مُچِھینوْ۔ گَرَولیْ دہ موجود مادائے لیل خور تھوتڑ مڑنی کلینَن۔ [5] جُتڑِیلیْ یا پیتڑِیلیْ گَرَولیْ شوگرے کِرِیا کمینَن۔

کمُوت	تاثیر	سائنسی نُوم	کوستِینّو نُوم
پٹھہ	گوڑیْ، شا	؟	بہُو

سَنَون گہ کمَون: آئے ایْک قِسم کے شا نوْ۔ پال مجی آئے سے شا بِدے کھونَن۔ صُرتے کرِیا سم کلینَن۔

کوستِینّو نُوم: بَھانّٹِیل

نباتاتی نُوم:[36] *Impatiens glandulifera* Royle

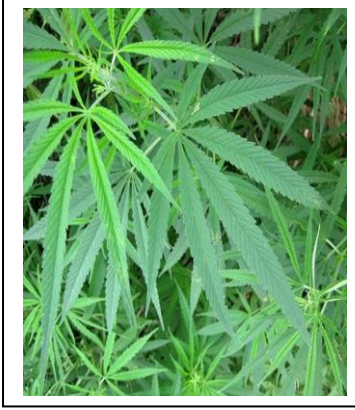
تاثِیر: چھہُوْں

کمُوت: بِی، پٹھوئے، پُھڑہ

قِسم: مُٹھوْ/گوڑیْ

ناروغتِیا: لیلے تاؤ، کانٹ، پرہار

سَنَون گہ کَمَون:[1] بَھانّٹِیلے پٹَھوئے گہ پُھڑہ چُکٹے، عرق نِکھلے لیلے تاؤ گہ صرتے کَنّٹے کرِیا پیلہ سنے پِینَن۔ [2] پٹَھوئے گہ پُھڑہ شوڑے، پیڑی، سفوف سنے، لیلے تاؤ گہ کَنّٹے کرِیا تلی دینَن۔ [2] پرہارے کرِیا سفوف پرہارِجیْ شَرشَر تھیگہ توْ پرہار شکرِیؤ جِنیْ گیْ روغ بِینیْ۔ آ مُتیْ مرضو کرِیا گہ کمِجانوْ مگر بسکیْ معلومات نہ ہشِلِیانیْ۔

[36] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

❦ **کوستِینّو نُوم: بھانّگ** (تُھونّچیْ)

نباتاتی نُوم:[37] Cannabis sativa L.

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: پٹھہ، بَکِھیؤ پٹ۔

قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: ہِی شو، سُرُمخے، پڑسوب، اوشیْ، کمزوتِیا، پِیڑوئے، پھشتی، دُت کم بون، تیغے چوْٹ، ناؤں، پوس، چُتھے، پُھٹلیْ انّٹھیْ، مِھیکی۔

سَنَون گہ کَمَون: بھانّگ بیقیس لئی مرضو کِریا استعمال تھینَن۔ [1] ہی شو، سُرُمخے گہ اوشیْئے مرضے کِریا بھانّگے شُکھوْ پٹے کھاپ گیْ تانّگ دینَن۔ ہی شو، سُرُمخے گہ اوشیْئے مرضے کِریا بھانّگے کھاپے تانّگ لئی غورہ کلیجانیْ۔ کوئی تَگو مجی دیزے کالوْ سر بُجَیش لُوٹیْ کھون گہ ہت بِلونے پال بِینیْ۔ [2] پُھڑجیارے مرضے کِریا بھانّگے پٹھہ لیکھوْ بلے مِھیکی دہ روٹی پُھڑِجلیْ زائیجیْ بدینَن مگر ادئی پُڑجِلیْ زائے چہ پرہار یا زخم نہ بی۔ [3] مال اشتِلیْ توْ طاقتے کِریا بھانّگے شُکھہ پٹھہ پیڑِی دل دہ ٹل تھے مالڑ دینَن۔ آئے گیْ اَشتِیار کم بوئے مال سہ لُوم پیانیْ۔ [4] پھشتی گہ پِیڑو کِریا بھانّگے

[37] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995, Muhammad Islam, 2005.

پڻهہ ووئ ده سم شان گئ روڻی شین گہ گوڑے تَھل ده خَھرخَھر تھینَن۔ آئے گئ پھشتی گہ پِیڑوئے نوشنَن۔ [5] ڻُبَک یا تیغے بڑئ پرہارے کِریا بھانٓگے چار پوش پڻهہ پِھبِل گہ اڑاڻوْ سے ڻل تھے، چُکڻے، ووئ ده چار پوْش بِرئ اڻے، مجی شِناکَک پُھک ڻل تھے، کَھکَشئ سنے، آئے سے پئی پرہارِجئ بدینَن۔ آئے گئ پرہار ده پَھت بِلوْ لیل گہ ناؤں، چُتھے یا پُھڻِلئ اَنٓٹھئ اے بُچڑه نِکھزی پیر بینَن۔ آئے سے پئی پوْش دیزوْ بُجَیش راتئ گہ سُورئ مجئ دُوْ چوْٹ بِدَینَن۔ [6] لیکھہ بخھرو مِھیکی بن بلئ توْ آئے سے پڻهہ چُکڻے کھیَینَن۔ [7] بھانٓگے پڻھو نشائے پیلہ گہ سنینَن آں آئے سے ایْک خاص طریقہ گئ چرس گہ سنینَن۔ [8] آئے سے بی جریان، انزال گہ احتلام رڻونے کِریا مڑنِینوْ۔ ایْک جوکے شہ موْگوْ باگوْ استعمال تھینَن۔ [9] کوڑوْ سُمار بھانٓگے بی توجئ جُڑِی، چُڻوْ چُڻوْ پیڑِی گوڑه چھورے پھتِیا۔ چُڻی گال گیئی یا لیل وتھوْ توْ ایْک یا دُوْ ماشہ سُمار چِھہُوٗں ووئی سے تلی دینَن۔

کوستِینٓو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
تونٓچ	؟	چِھہُوٗں	پڻهہ	-

سنون گہ کمون: آ ایْک قسم کے زنٓگلی شا نوْ۔ ہشِلو زائی ده جک سہ شا تھے بِدینَن۔ صرتڑ گہ مڑنی کلینَن۔

♣كوستِینٚو نُوم: بھنٚگرا

نباتاتی نُوم:[38] *Eclipta prostrate* (L.) L

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: پُھڑوْ، کَچ

قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: ہی شو، ٹاکُو، کمزورتِیا

سَنَون گہ کَمَون: [1] ہی شوئے کِرِیا بھنٚگرائے پٹھہ شوڑے دُوم تھینَن۔ [2] مالے کمزورتِیا گہ اشتِیارے کِرِیا شُکھہ پٹھہ ہت دہ پیڑی پُکھو سے ٹَل تھے مالڑ دینَن۔ [3] ٹاکُوئے مرضے کِرِیا آ سے کَچ گہ پُھڑہ چُکٹے ووئ دہ ٹل تھے مالڑ دیگہ توْ ٹاکُوئے مرض نوشانیْ۔ [4] سفوف ہر قسمی مرضے کِرِیا مڑنینوْ۔

♣كوستِینٚو نُوم: بَیؤں

نباتاتی نُوم:[39] *Salix tetrasperma* Roxb.

تاثِیر: چھہُوٗئیں

کمُوت: کُلہ، چِھرِشے پٹ۔

قِسم: مُٹھوْ

[38] Razwal Kohistani, 1997.
[39] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

ناروغتِیا:　　　　شال، پُھڑجِیار، دڑہ، پرہار، ہَیش، کُھو،چُھنسون، ہُلک بن بون۔

سَنَون گہ کَمَون: آئے سے کوئی مُٹھہ بڑہ کوئی لیکھہ جھاقے شِرِیا بینَن۔ [1] لُوگہ پٹھہ چُکٹے، عرق نِکھلے شال، پُھڑجِیار، دڑہ، پرہار، ہَیش، کُھو گہ چُھنسون بلوْ تو پیلہ سنےدینَن۔ [2] کاٹھوْ دہون گہ نوٹنی خیزیْ سنونڑ پکار اینوْ۔ [3]آئے سے چُٹّیْ بَکِھیؤ ٹُکُری گہ سنینَن۔ [4]چِھرِش گہ پٹ گئ چومڑ رونّگ دینَن۔ [5]کوئی جَک سہ پمیلیْ گُونٹیوڑ آئے گئ رونّگ دینَن۔ [6] آئے سے چِھرشے پٹ نِکھلے، چاء سنے پِیون یْ شال چِھجانیْ۔ [7] ہُلَک بن بلوْ توْ چاء پِیون گئ ہُلَک اوزگار بِینوْ۔

❦کوستِینّو نُوم: پاپڑا

نباتاتی نُوم: [40] *Fumaria indica* (Hausskn.) H. Pugsley

تاثِیر:　　　　تَتوْ

کمُوت:　　　　پُھڑوْ، پٹھہ

قِسم:　　　　گوڑیْ/مُٹھوْ

ناروغتِیا:　　　　شال، دڑہ، لیلے مرض، ہَیش، چاپیْ، قبضی، روگ (جزام)۔

سَنَون گہ کَمَون: پاپڑائے پُھڑہ شال، دڑہ گہ لیلے مرضے کِرِیا مڑنے کلینَن۔ [1] آئے سے پٹھہ گہ پُھڑوہ شوڑے، پیڑِی رات ووئی سے تلی دینَن۔ لیلے مرض، دڑہ گہ شالے

---

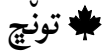
[40] Faizul Haq, Habib Ahmad, Mukhtar Alam, 2011. Traditional uses of medicinal plants of Nandiar Khuwarr.

کِریا دیزہ مجی دُوْ چوْٹ پیڑِیلوْ پاپڑائے تلی دینَن۔ [2] پاپڑائے تلی گیْ معدائے دجنی نوشانی۔ ایْک تلی رات دینَن۔ [3] پاپڑائے پٹھہ شوڑے، پیزِی، گاؤلو ششاٹُوْ گِی دہ ٹل تھرے ایْکزیما گہ چنبل ہنی زائی جیْ پلینَن۔ [4] آئے سے تلیْ گیْ لیل گہ ہی افعال سم بینَن۔ [5] آئے سے استعمال گیْ ژُوک گہ مثانہ دہ بٹُوٹِی نہ سنِجنَ۔ [6] ہیشے مرضے دجنی کِریا گہ لو غورہ کلینَن۔ [7] لِھیلِیار گہ پُھڑجِیارے مرضے کِریا مڑنِینوْ۔ لھیلہ چھاپوْ مرضے کِریا مڑنِینوْ۔ [8] آئے سے تلی دون گیْ صُرت دہ جمع بلہ کھچٹہ مادائے نِکھزی نوشنَن۔[9] آئے سے استعمال گیْ، ہُلک اِینوْ، دڑہ، ہیش، قبضی نوشانی۔ [10]کوئی جک سہ بڑیْ مرضے کِریا گہ آئے سے تلی دینَن۔

❖کوستِینّو نُوم: پاشکر

نباتاتی نُوم:[41] *Lonicera caucasica* Pall

تاثِیر: تَتوْ

کمُوت: چِھرِش، پٹھہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: ہِیش، مِھیکیْ۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: [1] پاشکر ہِیش گہ مِھیکیئے رگو کِریا مڑنِینیْ۔ آئے سے چھرِش پیڑِی ہِیش گہ مِھیکیئے مرضے کِریا تلی دینَن۔ [2] جک سہ آئے سے پٹھہ چُکٹے، پیلا سنے لوشکی لوشکِجیْ پین گہ ہنہ۔

[41] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
توںّچ	؟	چھہُوٗں	پٹھہ	-

آ ایْک قِسم کے شا نوْ۔ کوئے کوئے جک سہ شا تھے بِدینَن۔ صرتڑ مڑنی کلِجانوْ۔ پال مجی گہ آ سے شا بِدے کھونَن۔

کوستِینّو نُوم: پِتریس

نباتاتی نُوم: [42] *Aconitum hetrophyllum* Wall. ex Royle

تاثِیر: چَھہُوئیں

کمُوت: چھرِش

قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: ڈیرے دَڑ، دجنی، شال، کُھو، چُھنسون۔

احتیاط: چِھرِش ده بِشِے اثرات گہ بینَن، لئی نہ کھون پکارن۔

سَنَون گہ کَمَون: چھرِش ڈیرے دڑ، ہِی دجنی، شال، کُھو گہ ہِیؤ پیجونے کِرِیا مڑنی نیْ۔ چھرِش نِکھلے، شوڑے، پیڑِی لوشکی گہ بیلاڑ اسہ سے سفوفے ایْک ایْک تلی دینَن۔ چُھنسَون گہ کُھوئے کِرِیا آئے سے ایْک چُنڈی سفُوف دُت ده وی، بِری اٹے دینَن۔ آ گہ آ ناروغتِیائی بڑِجنَن۔

[42] Qamar Zamaan, Protected Area Management Project, Machyara N-Park.

مرض	کمُوت	تاثیر	سائنسی نُوم	کوستِینٚو نُوم
-	پٹھہ	چھہُوٗں	؟	**چھوچھو**

آ اێک قسم کے زنٚگلی شا نوْ۔ ہشِلو زائی دہ جک سہ شا تھے بِدینَن۔ صرتڑ مڑنی کلینَن۔ کویے جک سہ پال مجی گہ آ سے شا بِدے کھونَن۔

کوستِینٚو نُوم: پِچھلیْ

نباتاتی نُوم:[43] *Hylotelephium ewersii* (Ledeb.) H.Ohba

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: چِھرِش، پٹھہ، پُھڑہ

قِسم: گوڑیْ

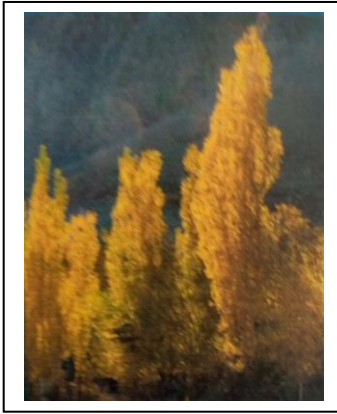
ناروغتِیا: شال، پرہار، لچوڑ لُوٹی شچون

سَنَون گہ کَمَون: پِچھلیْ اێک خودرو مُٹَھوٗنُ، آئے سے نِیلہ پٹھو شا بِدَے کھونَن۔ شا جُولِجی علاوہ لا جَک سہ آئے سے مقامی دارُو گہ سنینَن۔ [1] آئے سے پٹھہ شوڑے، پیڑی سفوف سنے دُجے پرہارِجیْ شَرشَر تھیگہ توْ پرہارے ناؤں شِشِی پرہار جِنیْ روغ بِینیْ۔ [2] شال گہ وجودے دجنی کِرِیا آئے سے پٹھہ چُکٹے، چھاݨ تھے، عرق سنے، لوشکی گہ بیلاڑ اێک گلاس پِینَن۔ آئے گیْ شال چِھجی وجودے دجنی نوشانیْ۔ [3] لَچَوڑ لُوٹیْ شتیْ تو

[43] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

چِھرِشے پٹھہ گہ پُھڑہ چُکٹے، ووئی دہ مِشری لچوڑ دینَن۔ آئے گیْ لُوٹیْ شچونے عمل کم بِینیْ۔

مرض	کمُوت	تاثیر	سائنسی نُوم	کوستِینۆ نُوم
چَھہُوئیں شال	چِھرِش	چَھہُوں	؟	**پِتکُلے**

سَنَون گہ کَمَون:آئے سے پٹھہ چُکٹے عرقے پیلہ سنے دیزہ مجی چے چوْٹ چَھہُوئیں شالے مریضڑ دینَن۔ آئے گیْ چَھہُوئیں شال نوشانیْ۔

کوستِینۆ نُوم: پسُوئی/پُھلچہ

نباتاتی نُوم: *Populus nigra* L

تاثِیر: -

قِسم: مُٹھوْ

کمُوت: کاٹھوْ

سَنَون گہ کَمَون: آئے سے مُٹھوْ اخسر گَہَو لامڑ بِینوْ، کاٹھوْ کچوْ بِینوْ۔ آئے زَنْگلی سفیدائے ایْک قِسمِن۔ آئے سے کاٹھوْ کچاٹیْ، پلائی، کریٹ وغیرہ سنونے کِرِیا کمِجانوْ۔ کَھس وخ دہ قلائے دون دہ آئے سے کاٹھوْ کمِیجاسُوْ۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
♣ **ژَ کالیْ**	؟	چھہُوٗئیں	پٹھہ	-

<u>سنَون گہ کمَون</u>: آ ایْک قسم کے شا نوْ۔ ہشِلو زائی دہ جک سہ شا تھے بِدین گہ کھونَن۔ صرتڑ مڑنی کلِجانو۔

کوستِینّو نُوم: پُشکے

نباتاتی نُوم: [44]۔ *Capsella bursa pastoris* (L.) Medik

تاثیر: تتوْ

کمُوت: بِی، پٹھہ

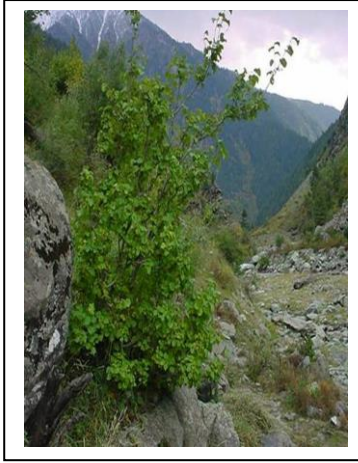
قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: چھہُوں، کُھو، شال

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: پشکے ایک لیکھو ہو مُٹھوٗ بِینوْ۔ [1] آ سے شُکھوْ بی پیڑی اسہ سے پْھک (سفوف) چھُوں شچون، کُھو گہ شال بِلیْ تو لوشکِجیْ گہ بیلاڑ ایْک ایْک تلی دیگہ توْ مرض نوشانیْ۔

[44] Kifayatullah Khan, Alamgeer, Alia Erum, Bashir Ahmad, Muhammad Akram, Muhammad Anwar, Aarshad Junaid, Uzma Saleem, 2009. "Ethnobotanical Studies From Northern Areas of Pakistan. *Pharmacologyonline* 1: 328-354۔

مرض	کمُوت	تاثیر	سائنسی نُوم	کوستِینّو نُوم
-	شا	چَھہُوئیں	Borabo sp	🍁 **پُشلمی**

<u>سَنَون گہ کمَون</u>: آئے ایْک قِسم کے زَنگلی شانوْ۔ کوئے جک سہ اُچی شوڑے شا بِدے کھونَن۔ آس دہ گہ صحت مند اجزاء بینَن۔

🍁 کوستِینّو نُوم: پَشَوٹ

نباتاتی نُوم: *Parrotiopsis jaequimontiana* (Decne.) Rehder[45]

تاثیر: تتوْ

کمُوت: چِھرِش، کاٹھوْ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: ٹَٹُو، اشپوْ، خرے کمزورتیا

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: [1]کوئے جک سہ آئے سے بکھو دوٹْوْ گہ کُدالیْ سنینَن۔ [2] ایْک دُوْ جک سہ پشوٹے چِھرشے پٹ نِکھلے، چُکٹے، ووئی دہ ٹل تھے پولوْ خر، ٹٹُو یا اشپوْڑ دینَن، آ گی خر، ٹٹُو یا اشپوئے قوت بسکِینیْ۔

45 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

کوستِینو نُوم: پُشیئے

نباتاتی نُوم:[46] *Myosotis alpestris* F.W.Schmidt

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ، پُھڑہ، چھرِش

ناروغتِیا: کُلہ، تاؤ، پرہار

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: آئے سے لیکھوْ ہو مُٹھوٗ بِینوْ، نِیلہ نِیلہ پٹَھوئے، اسمانے روگے شِریا سِدَچھہ سِدَچھہ پُھڑوٗئے بینَن۔ [1] آئے سے پٹھہ گہ چِھرِش شوڑے، پیڑی پرہارِجیْ شَرشَر تھیگہ توْ پرہار روغ بِینیْ۔ [2] وجودے تاؤے گہ صُرتے چُٹہ کُلو کرِیا آئے سے نِیلہ پٹھہ گہ چِھرِش چُکٹے، پیلہ سنے نِیرَونیْ کیجیْ پیگہ تو وجودے تاؤ نوشانیْ۔

کوستِینو نُوم: پُلپُلک

نباتاتی نُوم:[47] *Koenigia alpina* (All.) T.M.Schust. & Reveal

تاثِیر: بِش

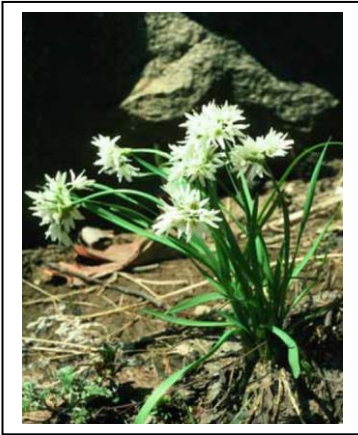
کمُوت: چِھرِش، پٹھہ

---

[46] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

[47] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

ناروغتِیا: جریان، لیلے خرابِتیا، پِیڑوئے، پھشتیئی

سَنَون گہ کَمَون:آئے سے دُوْ قسمانیْ۔ ایْکے شے پُھڑہ، مُتے لھیلہ پھڑہ بینَن۔ شو پُھڑو ہَنُک چِٹھوْ، لھیلوْ پُھڑوْ ہَنُک رازالوْ رسے بِینوْ۔ [1] پیِڑوئے گہ پھشتِیؤ کِرِیا پُلپُلکے پٹھہ چُکٹے، ووئ دی بِریْ اٹے شینوجیْ یا پھشتیئی گہ پیِڑو زائے دہ اسہ ووئی ثھرثھر تھینَن۔ [2] چُھبوئے پیونے کِرِیا آئے سے پٹھہ چُکٹے، چُھبہ ہنہ زائی دہ ووئی رٹے، بن وی، اسدی مجی چُکٹِیلوْ پُلپُلک وی، ڈِگَروْ گیْ ووئی جھڑقینَن۔ اپیْ شباجیْ چُھبوئے مری اجاڑ مَرَک بینَن۔ [3] پُلپُلَک بِشِے مُٹُھن۔ آئے سے پٹھوْ مجھی سخ بِش بِینوْ۔ لیکھہ بال چھلوجیْ دُور پھتون پکارُن۔ [4] آئے سے پٹھہ چھیجا شوڑے، ساتیْ اسچا اسپابُٹے پٹھہ ٹل تھے، پیِڑی چھورے پَھتینَن۔ ضورڑتے وخ دہ ہوریْ ثمثِیا ووئی سے استعمال تھینَن، آئے گیْ لیل صاف بِینوْ۔

کوستِینٚو نُوم: پَلَونڑ

نباتاتی نُوم:[48] *Allium humile Kunth*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: کُلو، لُگہ، چِھرِش۔

قِسم: گوڑیْ

[48] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

ناروغتِیا: اشتِیار، مقوی باہ، ژُوک، مثانائے بٹُونیْ نِکھلون، چُکیْ، اُباکیْ، زیڑے، باسِیر، اُنیار، ہِی مرض، لیلے تاؤ، بڑے مرض، چُھنسون، کِٹِیْ کُھو، ہیش، مُک یا بدنے چاپیْ، ڈیرے دڑ، نوتھوْ بو۔

سَنَون گہ کَمَون: پلونڑ زنْگلی پیازے ایْک مڑنی قِسمِن، اُتھلیْ مالِیوجیْ لئی بِینیْ۔ [1] پلونڑ مالے اشتیارے مرضے کِرِیا مڑنِینیْ۔ آئے کھون گیْ مال طاقتمن بِینیْ۔ عام جک سہ اشتیْ مالڑ پلونڑ کھیَینَن۔ [2] دُدے پاکیِات گہ دُت مُچھرِیونے کِرِیا گہ پلونڑ مِشٹیْ کلینَن۔ [3] کوئی چیئے سہ پلونڑ شوڑے چھورے پھتینَن، ضورڑتے وخ دہ کمینَن۔ [4] آئے ایْک قسم کے زنْگلی پِیازُن، آئے گیْ جُولی دہ تڑکا گہ دینَن۔ [5] پَلَونڑ اُتھلیْ مالیؤڑ بِینیْ۔ مالیؤ سیل تھون دہ جَک سہ گُچھیْ گہ کھونَن۔ [6] مُشلِیؤ طاقتے (شہوت) کِرِیا گہ مڑنی نیْ۔[7] متعدی/وبائی مرضو کِرِیا مڑنِینیْ۔ [8] بڑیْ بھارے جاک (تکلیف) بِلیْ توْ کچیْ پلونڑ کھون گیْ تکلیف نوشانیْ۔[9] ژُوک گہ مثانائے بٹُونٹیْ پھوٹِینیْ۔ [10] چُکیْ اُباکیْ رَٹِینیْ۔ [11] آئے سے اچار سنے کھیگہ توْ زیڑے مرض نوشانیْ۔ [12] باسِیرے مرضے کِرِیا مڑنِینی۔ [13] آئے سے دو جوک مقدار عام پیازے ووئی دہ بِلے، شوڑے، پیڑی، سفوف تلیْ دیگہ توْ بن مِھیکی اوزگار بِینیْ۔ [14] آئے سے تلی گیْ ژُوک گہ مثانائے بٹُونٹیْ پُھٹی نِکَھزنَن۔ [15] آئے سے عرق نِکھلے، اسچا مجی میچھی ٹل تھے، ہگارِجیْ اچا روڑے چہ ہوریْ پھت بی، تے کھریْ ولے چھہُنْجرَے، لوشکیْ گہ بیلاڑ ایْک خمخِیا دُت سے استعمال تھون گیْ قوت باہ بسکِینیْ۔ [16] پلوڑے

استعمال ہِی مرضہ رٹونرے کِریا غورہ کلینَن۔ [17] پلوٹرے ڈِڈَورو شُون شُون تھون شوٹرے غُدُود، کِٹِّیْ کُھو، ہِیش گہ بَڑَے مرض گہ چُھنسونرے کِریا لو مڑنِینوْ۔ [18] مُک یا بدنِجیْ کِٹّہ چاپِیْ بلہ توْ پلوٹرے عرق پلِیون گیْ چاپِیْ نوشنَن۔ [19] بھیری یا لڑمی چپاؤ زائی دہ پلوٹرے ووئی پلیگہ تو زہارے اثر نوشانوْ۔ [20] ڈیرے دڑے کِریا پلوٹرے ڈِڈَوروْ مَمَوٹ دہ اپیْ شبا پُھسٹے اسہ سے تتوْ رس پیگہ توْ ڈیرے دڑ نوشانیْ۔

کوستِینّو نُوم: پلوئی

نباتاتی نُوم: [49] *Malus domestica* (Suckow) Borkh

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: کُلوْ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: ہِیؤ گہ انّڑِھیؤ کمزورتِیا، دڑہ، شال، اشتِیار۔

سَنَون گہ کَمَون: کوستان دہ دُو قسمے پلوئی ہشِینیْ۔ ایْک زنّگلی پلوئی، مُتیْ باغی۔ بِدہَوں مجی لئی مقدارے طاقتے اجزا موجود بینَن کھاں منُوڑے صُرتے کِریا لا ضورڑِینَ۔ [1] صُرت دہ کولیسٹرولے مقدار لئیلیْ توْ پَلَوئے کھون گیْ کنٹرول بِینیْ۔ [2] ہی کمزورتِیا گہ امراضو کِریا آئے سے استعمال لئی غورہ

[49] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

کلینَن۔ [3] پلو سہ صُرت دہ کینسرے خلاف مدافعتی طاقت پائدا تِھینوْ۔ [4] استعمال گیْ انٹھی کُرینَن، بندو دڑہ کم بینَن۔ [5] آمُختہ کھون گیْ بَڑَے لئی قسمو مرضہ نوشنَن۔ [6] شال بِلیْ تو پَلو دون پکارن، آئے گیْ صُرت دہ چھہُونجِیار پائدا بوئے شال کم بِینیْ۔ [7] دماغے کِریا پٹھو چاء سنے، مچھی گہ لیموئے رس ٹل تھے پیون مڑنِینی۔

کوستِینو نُوم: پُنڑَر

نباتاتی نُوم:[50] *Inula royleana* DC

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: چھرِش

قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: کِٹِیْ کُھو، قبضی، ڈیرے دجار، مِھیکیْ، معدہ، اُنِیار۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: آ سے دُو قِسمہ بینَن۔پُٹرے لیکھوْ ہو مُٹھوٗ بِینوْ کھاں سے شٹ دہ کھرہ پِیْلروگوْ پُھڑوْ بِینوْ۔ آئے مُٹَھوٗ زنگلی سُوریْ مُکھ یا سنگ پارسے پُھڑے ولے ایْک مُتیْ قِسمِن۔ [1] کِٹِیْ کُھوئے کِریا مڑنِینوْ۔ [2] بی قبض کُشانوْ۔ بی جُڑی استعمال تھیگہ توْ قبضی نوشانیْ۔ [3] ڈیرے دجارے کِریا

[50] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

سفوف ووئی سے تلی دینَن۔ [4] آ سے تام مُٹھوٗ نِکھلے، شوڑے، پیڑی سفوف سنے پھتینَن۔ ضورڑتے وخ دہ ڈیرے دڑ، قبضی، کُٹی کُھو، ڈیرے دجنی، اُنیار کم شچون، مھیکیْ سم شان گیْ نہ آیون آں معدائے مُتیْ نجوڑٹیؤ کرِیاِ لوشکی گہ راتَ نیڑے وخ دہ ایک ایک تلی دینَن۔ دائے پنزیلے دیزیْ استعمال تھے جمعہ ہوریْ نہ کھون پکارُن۔

کوستینّو نُوم: پِھبِل / (پِھلیل)

نباتاتی نُوم:[51] *Mentha royleana* Wall. ex Benth

نباتاتی نُوم: [52] *Mentha longifolia* (L.) L

تاثِیر: چھہُوٗئیں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: بادے ڈرہ، پلاک، چھاڑیْ، ہیش، ڈیرے دڑ، جھارا، پرہار، ناؤں، چُتھے، انّٹھی اے پُھسرہ، ہی دڑ، کھوروس، ہِیؤ، باش، ژُوک گہ معدائے مرض، ریح، بدہضمی، اُلِیال، ہِیشے ڈکہ، لیلے مرض،

[51] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.
[52] Kifayatullah Khan, Alamgeer, Alia Erum, Bashir Ahmad, Muhammad Akram, Muhammad Anwar, Aarshad Junaid, Uzma Saleem, 2009. "Ethnobotanical Studies From Northern Areas of Pakistan. *Pharmacologyonline* 1: 328-354۔

ژُوک گہ مثانائے بٹُوڻیْ، چولِیؤ مرض (حیض)۔

<u>**سَنَون گہ کَمَون**</u>: پِھبِل بادخوری، پلاک، چھاڑیْ، ڈیرے دڑ، چالیْ مالے جھارا وزَون، ٹُبک یا تیغے پرہار، ناؤں گہ پُھٹِلیْ انٹھیْ اے پُھسرہ نِکھلونے کِرِیا مڑنِینیْ۔ [1] مَہِش، گاؤ، ائی یا ایجے چونِجیْ پتو جھارا نہ وتھو توْ پِھبلے پٹھہ ووئی دہ روڻی، بِری اٹے، چھہُونۡجرے، اسہ ووئی دینَن یا اسہ ووئی دہ پُھکو مِٹیْ تھے کھیِینَن۔ آئے گیْ جھارا وزانوْ۔ [2] بادے مرضے کِرِیا پھبلے پٹھہ ووئی دہ روڻی دیزہ مجی دُوْ چوْٹ ایْک ایْک گلاس سنِیلوْ ووئی دینَن۔ [3] ڈیرے دڑ، پلاک یا چھاڑیْ اے مرضے کِرِیا آئے سے پیلہ سنے دینَن۔ [4] ٹُبَک یا تیغے بڑیْ پرہارے کِرِیا پِھبِل، بھانۡگ گہ اڑانڻوْ سے ٹل تھے، چُکٹے اسہ سے پئی سنے بِدَینَن۔ آئے گہ پرہار دہ پَھت بِلوْ لیل، ناؤں، چُتھے یا انۡٹھیْ اے پُھسرہ نِکھزِی پیر بینَن۔ پئی سنونے ترتیب آئی نیْ چہ پِھبِل، اڑانڻوْ گہ بھانۡگے اپہ ہا پٹھہ زَک زَک تھے، ووئی دہ چار پوْش بِری اٹے، پتو مجی پُھک وی، گِی دہ کھکشیْ تھے اسہ پرہارِجیْ گڑینَن۔ آئے سے پئی پوْش دیزو بُجیش راتیْ گہ سُوریْ مجی دُوْ چوْٹ بدل تھینَن۔ پرہار شکھرُلیْ توْ پتو ایْک وخ آئے آں مُتو وخ چوڻِیال دُت دہ بَق بَق تھے اسہ سے پئی پرہارِجیْ گڑینَن۔ [5] ہیشے مرضے کِرِیا آئے سے پیلہ غورہ کلینَن۔ [6] پھبل، خربوزائے بِی گہ گاؤلو گِی چرے چرے ماشائے، مچھی ایْک تولہ مِشری کھون گیْ اُنِیار لئینیْ. [7] آئے سے عرق نِکھلے، کوْڻ دہ تُھک تھیگہ توْ کوڻے کِمٹہ مری نوشنَن۔ [8] پِھبِل سہ معداڑ طاقت دِینیْ۔ [8] بدہضی گہ ہیضہ دہ پِھبلے پیلا سنے

دینَن۔ [10] پِھبِل سہ اُلِیال نہانیْ۔ [11] پِھبِل اے پیلہ ہِیشِے ڈکائے کِرِیا گہ مڑِنینوْ۔ [12] پِھبِلِے تلی لیل تلنیرِیونے کِرِیا مڑِنینوْ۔ [12] باش گہ ڈیرے جراثیمو کِرِیا پِھبِل لو مڑنی کلینَن۔ [14] ہضمائے کِرِیا پِھبِلِےقہواہ ہر چھک لوشکی گہ بیلاڑ پِیون شفا بخش کلینَن۔ [15] پِھبِل سہ ژُوک گہ مثانا ے بٹُونٹیْ نکھلونے کِرِیا مڑِنینوْ۔ [16] چِیؤ خاص مرضے کِرِیا پِھبِلِے پیلہ غورہ کلینَن، آئے گیْ چولِیؤ مرض تومؤ وخَتِڑ (کٹِّڑ) بوجانیْ آں بے وخ پوْچہ بون رڑِجانیْ۔

کوستِینٚو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
✦ **پَھرَوں**	؟	تتیْ	چِھرِش	شال

سَنَون گہ کمَون: چھہُوئیں شَلَے کِرِیا آئے سے چِھرش چُکٹے، چھاڑ تھے، عرقے پیلہ دیزہ مجی ایْک چوْٹ دینَن۔

✦کوستِینٚو نُوم: پھکڑ/قَکَڑ

نباتاتی نُوم: [53] *Gymnosporia royleana*
Wall. ex M.A.Lawson

تاثِیر: چَھُوْں

کمُوت: پٹھہ، چِھرشے پٹ

ناروغتِیا: ہیش

[53] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.

سَنَون گہ کمَون: [1] آئے سے نِیلو پٹ چُکٹے ایْک گلاس پیلہ سنے ہیشے مرضے کِرِیا دینَن۔ آ گیْ ہِیشے مرض کم بِیؤ نوشانیْ۔ [2] آ سے پٹھہ لچ گہ مال سہ کھانیْ۔

کوستِینو نُوم: پَھگُوئی/ پَھگئی

نباتاتی نُوم:[54] *Ficus palmata Forssak* ssp . *virgata* (Roxb.) Browicz

تاثِیر: تتیْ

قِسم: مُٹھوْ

کمُوت: دُت، کُلہ، چِھرِش، کاٹھوْ۔

ناروغتِیا: پرہارے کھچٹوْ موس، شال، کمزورتِیا، قبضی، کُھو، کھوروس، ہَیش، تِلی پُھڑجِیار، مُشلِیؤ قوت، میخ، کوڑوْ، باسیر، ہی مرض، آئنزیْ شِشون، لیلے تاؤ، ہی مرض، انٹِھیؤ کُرِیار، بلغم۔

سَنَون گہ کمَون: پَھگوئی میوائے شان گیْ کھونَن۔ پَھگُویئی دُوْ قسمہ بینَن۔ ایْکے کُلوْ کِٹہ آں مُتے کُلوْ شو بِینوْ۔ شیئی پھگُویئی کُلوْ شنا بڑوْ بِینوْ۔ شوڑِیلیْ شیئی پَھگُویئی بازار دہ گہ ہشینَن۔ انسانے صُرتے کِرِیا بِدہَون خواص مڑنینَ۔ آئے سڑ جنتے میوہ گہ تھینَن۔ [1] پھگُوئی دہ مناسب مقدارے کیلشیم، فاسفورس، پروٹین گہ معدنی اجزا بینَن۔ [2] پھگُوئی کھون گیْ جسم تُھلِینوْ۔ [3] قبض اوزگار گہ نہونے کِرِیا مرنینیْ۔ [4] کُھو گہ بلغم نہونے

---

[54] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

کِریا گہ مڑنِینیْ۔ [5] ہیؤ گہ تلی مُضر مادائے خارج تِھینیْ۔ [6] ژُوک گہ مثانائے بٹُوٹیْ پھوٹے نِکھلِینیْ۔ [7] بَڑَے پُھڑجِیار نہانیْ۔ [8] اونٹِریؤ نظامڑ طاقت دے فعال سنِینیْ۔ [9] پوٹیْ قبضے کِریا پھگُویئی چار کُلہ رات ووئی دہ وی پھتے، لوشکِجیْ نِرونیْ کیجیْ کھون گیْ پوٹیْ قبضی نوشانیْ۔ [10] دوْدو طاقتے کِریا گہ مڑنِینیْ۔ [11] پھگُویئی دُدے چار پوش قطرائے برصے چاپِجیْ گاڑون گیْ چھاپ نوشانوْ۔ [12] پھگُوئی سہ لیلے لِھیلہ ذرّات لئیرے، لیلِجیْ مضر مادائے خارج تِھینیْ۔ [13] کِھسے دڑے کِریا ہر چھک چار پوْش کُلہ کھون گیْ دڑ کم بِینیْ۔ [14] پوٹیْ یا نئی باسِیرے مرضے کِریا گہ پھگُویئی استعمال لو غورہ کلینَن۔ [15] پھگُوئی دُت تَپَے، نَرَئی، پھو یا بڑوْ کُلوْجیْ بدیگہ توْ جِنیْ پچِی بُس دِینوْ۔ [16] پَھگُویئی دُت میخ، کوڑوْ نِکھلون گہ کھچٹیْ پرہار کَھیونے کِریا گہ مڑنِینوْ۔ پاں یا ہت دہ گیاؤ کوڑوْ نہ نِکَھتوْ توْ اسہ زائے دہ پَھگویئی دُت شیون گیْ کوڑوْ اکے نِکَھزانوْ۔ [17] پرہارے کھچٹوْ موس کھیونے کِریا گہ پھگُویئی دُت مڑنِینوْ۔ پرہارِجیْ آئے سے دُت پلِیون گیْ کھچٹوْ موس کھے بڑِینوْ۔ [18] پھگُوئی کھون گیْ اونٹِریوڑ طاقت گہ حرکت ہشِینیْ، کھاں گیْ قبضی گہ باسِیرے مرض نوشانی۔ [19] پھگُوئی دہ ادا ہارمون بینَن کھاں چیئے مُشِیؤ شوڑیارے مرض یا نقص نہانَن۔ [20] پھگُوئی میوہ دہ ادا اجزاء بینَن کھانْس ہی مرض گہ ہی اٹیک کم جیْ کم تھونے کِریا مڑنی کلینَن۔ [21] شال دہ مریضے آنزیْ لئی شِشانیْ، ادا بِلیْ توْ آنزیْ دہ پھگُوئی کُلوْ پیے چُڑون پکارُن، آ گیْ آنزیْ نہ شِشانیْ۔ [22] مُشلِیؤ

طاقتے کِریا گہ آ سے میوہ غورہ کلینَن۔ [23] آ گیْ انٹھیْ گہ کُرینَن۔[24] خِرتھیْ کاغذ یا اسدو مُتوْ خیز ایْکھترِیونے کِریا آئے سہ لیے کوْم دِینوْ۔ [25] کوئے جک سہ چُٹّیْ چِھرِش چھائے مرضے کِریا شک دہ گڑینَن۔ [26] کاٹھوْ دہونے کوْم اِینوْ۔

♣ کوستِینّو نُوم: پُھلا / کِکَر

نباتاتی نُوم:[55] *Senegalia modesta* (Wall.) P.J.H.Hurter

کمُوت: پٹھہ، چِھرِش، کویں

قِسم: مُٹھوْ

تاثِیر: چھہُوْں

ناروغتِیا: پرہار، بلغم، چُھنسون، ہَیش، جریان، احتلام۔

<u>**سَنَون گہ کَمَون**</u>:[1] پُھلا/کِکرے ائےْ بالکل تازہ/لُوگیْ کویں کھائیٹّو مجی بِی نہ سنِجیئے، چسرے، شوڑے، مجی چینی ٹل تھے، پُھک/سفوف سنے شہ گرام بُجیش ہر چھک نِرَونیْ کیجیْ دُت سے کھیگہ توْ صرت نَرُک سنِیجانیْ۔ [2] پٹھہ گہ چِھرشے پٹ دُجن پرہارو کِریا مڑنِینوْ۔ [3] کویں بلغم گہ کھورسے مرضے کِریا مڑنِینیْ۔ [4] آئے سے کلیل ہی مرضہ، چُھنسون، سوزاک گہ ہَیشے مرضے کِریا غورانوْ۔ [5] آئے سے لُوگہ پٹھو سے اپھی ہے

[55] Plant name identified by Muhammad Islam, 2005.

کِٹّیْ کالزِیری ٹل تھے چاۓ سنے پینَن۔ [6] کِکرے تازہ کوویں جریان گہ احتلام رٹونے کِرِیا مڑنِینیْ۔

کوستِینّو نُوم: پُھلُوڑوْ

نباتاتی نُوم: [56] *Cedrus deodara* (Roxb. ex. Lamb.) G. Don

تاثِیر: تتوْ

قِسم: توْم/مُٹھوْ

کمُوت: کلیل، تیل، چُپیْ، کاٹھوْ۔

ناروغتِیا: رُڑِی، کانڑ، سُرُمخے، جُون پیڑوْ، بھوروڑہ، شروٹ۔

سَنَون گہ کَمَون: [1] پُھلوڑے چُٹّیْ دئی سُرنٹوئی تھے، سُمے بونڑ دہ کھرہ وی، ہگارِجیْ بدے روٹیگہ توْ چُٹِیوجیْ تیل نِکھازانوْ، کھانْسڑ کیلوْ تھینَن۔ مال یا لچوڑ رُڑی بِلیْ توْ کیلوْ پلینَن۔ سخ کٹّے کِرِیا گہ جک سہ صُرتِجیْ کیلوْ پلینَن۔ ہت، پاں یا دوٹِیوجیْ لئی کانڑ دِتیْ توْ گہ کٹّے زائے دہ پلینَن۔ کیلوْ سخ بِینوْ احتیاط گیْ کم ہو پلیون پکارُن۔ [2] پُھلُوڑے کَلیل چپونے کِرِیا کمِجانوْ۔ [3] کیلوْ جُون پیڑوْ کِرِیا گہ مڑنِینوْ۔ بتھاریْ یا شینجیْ یون گیْ جُون پیڑوْ مِرَی نوشنَن۔ [4] سُرُمخے کِرِیا سُویں چُھپ کیلوْ دہ ہلاہو کھرڑ تھے اسہ

---

56 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

ایْک تُھک گلاس دت دہ ووی دینَن۔ [5] مال مہیشوجیْ پلیگہ توْ کیلے گوْن گیْ پھچوئے کِھگِڑ نہ اینَن۔ [6] بھوروڑہ بِلیْ زائے دہ یون گیْ بھوروڑہ مِری ٹھک بینَن۔ [7] لچوجیْ شروٹ پِلتھہ توْ آئے پِلیون گیْ مِری ٹَھک بینَن۔ [8] پُھلُوڑے دئی لَہِی ہگارے چلے کِریا پوٹُوْ زمانوجیْ پتوڑ کمیجانیْ۔ غم خادی دہ آئے سے توڑہ گہ تھینَن۔ کھس شوقدرڑ آئے سے توڑہ تھے بلی نوٹَنس۔ [9] گوڑیْ دون گہ قبری سنونے کِریا آئے سے کاٹھو لو کمِجانوْ۔

کوستِینّو نُوم: پِیلو املُک

نباتاتی نُوم: *Diospyros kaki* L.f.

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: میوہ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: شوٹُوْ شِلون، چُھنسون، شوبِیار، نظرے کمزورتِیا، اشتِیار، بندو دڑہ، ہضمہ، اونّڑِیؤ زخم، قبضی۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: آ اصل دہ جاپان اۓ میوہ کِلِجانوْ مگر پاکستان دہ ہر زائی دہ ہشِینوْ، جگا آ سے کِٹُوْ املُکے مُٹھوْ سے پائون تھیگان۔ آ سے میوائے رونّگ پِیلو آں کُلو بڑوْ ڈِڈُوروْ بِینوْ۔ کچوْ نہ کِھجانوْ، پکھوْ توْ تے کونَن۔ کھون دہ رزالوْ بِینوْ۔ [1] شوٹُوْ شِلالوْ یا زخم بِلوْ توْ آ سے میوہ کھون گیْ شوٹُوْ روغ

بِینوْ۔ [2] چُھنسون گہ زکام دہ گہ آ سے میوہ سہ فائدہ دِینوْ۔ [3] اپنڈکس اے نجوڑتِیا دہ پِیلو املُک دہ فائدہ دِینوْ، [4] لو کوْم تِھی مُنوزوْ شودوْ تو شوبرے کِریا آ میوہ غورہ کلینَن۔ آس دہ ادا وٹامن بینَن چہ صُرت دہ شت اچارنَن۔ [5] آ سے میوہ دہ ادا اجزاء بینَن چہ اچِھیؤ نظرّڑ طاقت دے اچھیؤ نظر کم بون رٹِینوْ۔ [6] لیلے مرضے تاؤ (فشار) بِلیْ توْ آ میوائے استعمال گیْ لیلے تاؤ کم بِینیْ۔ [7] آ کینسرے مرض دہ کھون دہ گہ لو فائدہ دِینوْ۔ [8] صُرتے پٹھوڑ طاقت دِینوْ۔ [9] بندو دڑو کِریا مڑنِینوْ۔ [10] ہضمائے کِریا مڑنِینوْ۔ معداڑ طاقت دِینوْ، [11] معدہ دہ السر بونِجیْ رٹِینوْ۔ [12] آ قبض کُشا گہ ہنوْ، آ سے استعمال گیْ قبضی نوشانیْ۔ [13] لیکھیْ اونّڑیْ یا تھلو دہ بِلوْ زخم روغ تِینوْ۔ شُکھیْ اونّڑِیوڑ غوڑ والے اُچِھینوْ۔

🍁کوستِینّو نُوم: تُبر

نباتاتی نُوم: *Zanthoxylum armatum* DC. [57]

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: کُلہ، پٹھہ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: چُھنسون، دوْدے دڑ، چولِیؤ مرضے دڑہ، ہت پوں ہگُویئی

[57] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

نِلِیون، بادی باسِیر، نیش نی آیون، السر، دجنی، شال نہ
چِھجون، لچو شک پھیری مرض۔

سَنَون گہ کَمَون: تُبرے مُٹھوْ کوڑلِتوْ بِینوْ، نِیلہ نِیلہ چُٹّہ چُٹّہ کُلٹَوئے بینَن۔ تُبرے پُھڑوْ، پٹھہ، بی گہ چُرشے پٹ مختلف قِسمو مرضو کِرِیا، مختلکف طریقو گیْ استعمال تھینَن۔ [1] چُھنسونے مرضے کِرِیا تُبرے پٹھہ چَسے شُون شُون تھون گیْ چُھنسون نوشانوْ۔ [2] آئے دوْدے دڑے کِرِیا گہ مڑنِینوْ۔ [3] لچوڑ شک پھیری مرض شتیْ توْ شک مرک بوئے پُھٹانوْ۔ آئے مرضے کِرِیا تُبرے پٹھہ چُکٹے، مکئی دہ دل تھے، ٹل تھے دینَن۔ [4] کوئی جَک سہ تُبرے کُلہ پیڑی پُھک دہ ووی، ٹکیْ تھے کھونَن، لئی رزالیْ بِینیْ۔ [5] تُبرے کُلہ گہ لُوگہ پٹھہ چُکٹے چٹنی گہ تھے کھونَن۔ [6] دُت مودون دہ تُبرے ڈِگریْ گی چکون لو غورہ کلینَن۔ [7] تُبرے کُلہ ہِیش، ہاضمہ گہ ہَیشے مرضے کِرِیا مُتیْ گوڑیؤ سے ٹل تھے کمینَن۔ ہت پوں ہگُویئی نِنِلیْ توْ آئے سے استعمال ہت پوں ہگُویئی روغ بینَن۔ [8] رگو مجی لیل یازونے کِرِیا برُن۔ [9] بادی باسیرے مرضے کِرِیا مڑنِینوْ۔ [10] چولیؤ مرضے دڑو کِرِیا گہ مڑنِینوْ، آ سے استعمال گیْ دڑہ نوشنَن۔ [11] بندو دڑہ، شوٹوْ شِلون، چُھنسون، جاک، ملیریائے شال، باش گہ صُرتے چومے مرضو کِرِیا اُچھون کارُن۔ [12] بدن دہ قوت مدافعت پائدا تِھینوْ۔ [13] دوْدے دڑے کِرِیا مڑنِینوْ۔ آ سے پٹھہ یا نِیلہ کُلہ آنزیْ چپیے پیگہ توْ دْودے دڑ نوشانیْ۔ [14] نیڑے کِرِیا گہ مڑنِینوْ۔ [15] ڈیر پْھڑجونے مرضے کِرِیا گہ مڑنِینوْ۔ [16] ڈیرے السرے زخم گہ دجنی کِرِیا لو

غورہ کلینَن۔ [17] بال چھلو ڈیرے دڑے کِریا مڑنِینوْ۔ [18] کھاں مریضے شال نہ چِھدیْ توْ سہ سڑ دینَن، آ سے استعمال گی شال چِھجانی۔ [19] آ سے پُھڑوْ، بی گہ پٹھہ مصالحہ ائےْ شان گیْ تگہ کمونَن۔ [20] آ سے ڈِگریْ گیْ دوْن گاڑیْ گہ سنینَن۔ [21] تُبرے نِیلہ کُلہ اُچی سُوریْ جیْ شوڑے چھورے پھتے گہ توْ کھاں گہ وخ دہ پکارن اینَن۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
تِتِیر	؟	تتیْ	گوڑیْ	کِھسے دڑ، اشتِار

سَنَون گہ کمَون: کِھسے دڑ گہ کمزوتِیائے کِریا تِتِیرے گوڑیْ شوڑے، پیڑی، گِی دہ بَق بَق تھے راتَ کھونَن۔ آئے سہ پتو جِنیْ ووئی نہ پیونُن۔

کوستِینّو نُوم: تِرپاتھ

نباتاتی نُوم:[58] *Trillidium govanianum* Wall. ex D.Don

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ، کُلوْ

قِسم: مُٹھوٗ/گوڑیْ

ناروغتِیا: کمزورتِیا، دجنی، دڑ

---

[58] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003,

سَنَون گہ کَمَون: تِرپاتھے پٹھہ مقامی دارُو گہ شا بِددونے کِرِیا کمِجنَن۔ تاثِیر دہ آئے سے پٹھہ چھہُوں کلینَن۔ [1] وجود گہ معدائے دجنی، دڑہ گہ کمزوتِیائے کِرِیا آئے سے پٹھہ چُکٹے لوشکی گہ بیلاڑ ایْک گلاس پِینَن۔ [2] شا بِدے تگہ کھونَن۔

✤کوستِینؔو نُوم: تَرَک

نباتاتی نُوم:[59] *Populus alba* L.

کمُوت: پٹھہ، کاٹھوْ

تاثِیر: چھہُوں

قِسم: مُٹھوْ

آ سفیدائے مُٹھے ایْک زنؔگلی قِسمِن، پٹھہ لچوڑ وینَن، کاٹھوْ دہون گہ گوش دونے کِرِیا کمِجانوْ۔

مرض	کمُوت	تاثِیر	سائنسی نُوم	کوستِینؔو نُوم
اشتِیار	مشروم	چھہُوں	؟	✤ **کونٹیْ**

آ مشرُومے نسلِجیْ ایک قِسم کِن۔ کوئے زائی دہ آ سٹڑ کھوکُھنٹ گہ تھینَن۔ کوئے زائی شوں مھیکیْ۔ آ ئیٹے گہ جُولیْ بدیے کھونَن۔ صرتے کِرِیا لئی غورہ کلینَن۔ آئیٹو مجیْ کوئے قِسمہ بِلشلِتیْ بینن، اسہ کھون گیْ منُوڑوْ مِرِیجانوْ۔

59 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

🍁**کوستِینّو نُوم: تَرَنڑ**

نباتاتی نُوم: [60] *Rosa brunonii* Lindl.

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پُھڑہ، بکھیْ

قِسم: شرائے

ناروغتِیا: کانڑ، ہضمہ، قبضی۔

سَنَون گہ کَمَون: زنّگلی گُلابے قِسمو مجیْ تَرَنڑ گہ زنّگلی گولابے ایْک قسمِن۔ [1] بدنے کَٹّے کِرِیا آئے سے پٹھہ چُکٹّے کانڑ دی زائی جیْ گاڑنَن۔[2] آئے سے پٹھو عرق ہاضمہ گہ ہِی مرضو کِرِیا مڑنی کلینَن۔ [3] قبضی کِرِیا آئے سے تازہ پٹھہ دائے مِلِٹ بُجَیش ووئی دہ روٹی، پاک ٹِپیْ دہ چھانڑ تھے، ایْک پیلہ عرق کُریْ قبضی کِرِیا استعمال تھینَن، آئے گیْ قبضی اوزگار بِینیْ۔

🍁**کوستِینّو نُوم: تَرَونڑ**

نباتاتی نُوم[61]: *Zanthoxylum armatum* DC

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: بِی/کُلہ

قِسم: مُٹھوْ

---

[60] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.
[61] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

ناروغتِیا: ٹی بی، کھوروس، دوْن گہ ڈیرے دڑ، اُرُوئی پچال۔

سَنَون گہ کَمَون: [1] کھوروس گہ ٹی بی مرضے کِرِیا ترنے بی/کُلہ شوڑے، احتیاط گیْ پیڑی، میچھی دہ ٹل تھے، رات راتَ نیڑِجیْ مُیچھو دُوْ دُوْ خمخِیائے دینَ۔ آئے گیْ کھوروس گہ ٹی بی مرض کم بِیؤ نوشانیْ۔ [2] ڈیرے دڑے کِرِیا آئے سے شرائے چُکٹے، پیلہ سنے دینَ۔ [3] دوْدے دڑ گہ اُرُوئی پچال بِلیْ توْ پٹھو ووئی شموٹوْ تھے آنزیْ دی رٹے تُھو تھینَ۔ آئے گیْ دوْدے دڑ گہ اُروئی پچال نوشانیْ۔

کوستِینو نُوم: تُلسی/ تُلَسیْ

سائنسی نُوم: *Ocimum basilicum* L.

تاثِیر: چھہُئیں

قِسم: مُٹھوُ

کمُوت: چِھرِش، پٹھہ، بی

ناروغتِیا: کمزورتِیا، کینسر، جینیاتی خربئی، کولِسٹرول، لیلے تاؤ (فشار)، جراثیم، ذیابیطس، بندو دڑہ، تیزابیت، ہضمہ، کھچٹہ مادائے، شال، کُھو، مدافعتی نظام، بچال، کمزورتِیا۔

سَنَون گہ کَمَون: اسے وطن دہ آئے سے دُو قِسمہ بینَ۔ ایْکے شو پُھڑوُ بِینوْ، مُتے شِنا کِٹروگوْ ہو۔ کھسُکوْ وخ دہ آئے سے ایْک مذہبی اہمیت گہ اسِلیْ۔

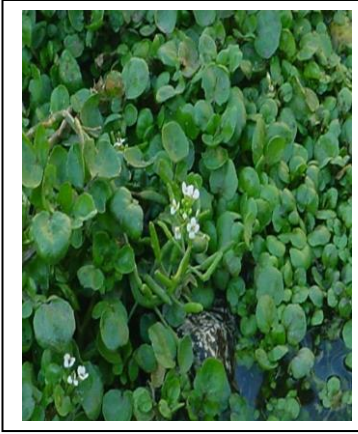
[1] آس ده وڻامن، معدنیات، کیلشیئم، وڻامن کے گہ کینسرے مرضے کِرِیا غوره اجزاء بینَن۔ [2] ۔ آئے سے استعمال گیٔ جینیاتی خربئی بڑِجانیٔ۔ آن صُرتے ڈی این اے تومی مڑنی حالت ده قائم پهت بِینوْ [3] آ سے پٹھو استعمال گیٔ کولسٹرول کم بینوْ۔ [4] چِنِیان سہ رزنَن چہ تُلسی پٹھو استعمال گیٔ لیلے تاؤ (فشار) کم تهونڑ مڑنینَ۔ [5] آس ده اینٹی بیکٹیریا خواص بینَن، کهاں گیٔ صُرتے کهچٹہ جراثیم بڑِجنَن۔ [6] ذیابیطسے مریضوڑ آ سے سنیلوْ پیلہ لو غوره کلینَن۔ [7] بندو دڑو کِرِیا گہ آ سے پٹھہ لا مڑنی کلینَن۔ [8] آئے سے استعمال گیٔ معدائے تیزابیت بڑِجانی آن ہضمائے نظام سم بِینوْ۔ [9] آئے سے پٹھو استعمال یا چُکٹِیلہ پٹھو پیلا سہ ہِی جیٔ پائدا بِلیٔ واز پیر تِهینوْ آن لیل ده موجود کهچٹہ مادائے نِکهلے پیر تِهینوْ۔ [10] کوئے زِیؤڑ آ سے شا بِے تگہ کهونَن۔ [11] آ سے پٹھہ پیڑی مجی اپوْ ہو ششاٹوْ گی ٹل تهے ملهم سنے پچال بِلیٔ زائی جیٔ پلِیون گیٔ پچال نوشانیٔ۔ [12] شیتِلیٔ شال گہ کُهوئے کِرِیا آ سے پٹھہ روٹی، اسہ پیلہ مریضر دینَن۔ [13] آئے سے پٹھو رس یا عرقے استعمال گیٔ منُوڑے مدفعتی شت بسکینیٔ۔ [14] مُشلِیؤ طاقتے کممتِیائے مرضے کِرِیا آ سے پٹھو عرقے استعمال گیٔ مُشلِیؤ کمزورتیا بڑِجانیٔ۔ آئے سے کِرِیا تلسی تا مُٹهوْ گہ چِهرش ووئی ده روٹی عرق سنے 20 دیزو بُجَیش لوشکی گہ بیلاڑ ایْک ایْک پیلہ پِیونَن۔

✤ کوستِینّو نُوم: تَلمِرا / تَرمِرا

نباتاتی نُوم: [62] *Nasturtium officinale* W.T.Aiton

تاثِیر: شا چھہُوں، بی تتوْ

کمُوت: بِی، پٹھہ

قِسم: شا

ناروغتِیا: کاڑ، دجار، دڑہ، بادخوری، قبضی۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: تلمِرائے شا لو مشہُورُن۔ جک سہ کھوْش بوئے کھونَن۔ تلمیرا شاجیْ علاوہ بیسے مُتہ گہ لا فائدانَ۔ [1] تلمِرائے تیل گہ نِکھلینَن کھاں صُرتجیْ پلِیون گیْ ایْک قسم کے دجار گہ بِینیْ۔ آئے سے تیل پلِیون گیْ صُرتے کاڑ نوشانیْ، تیل سہ صُرتے جراثیمیْ مرِینوْ۔ [2] آئے سے اپھوْ اپھوْ بِی ہر چھک کھون گیْ صُرتے دڑہ نوشنَن۔ [3] صُرتے کٹَے کرِیا آئے سے بِی کھون گہ صُرتڑ پلِیون گیْ کاڑ نوشانیْ۔ [4] ڈیرے دجارے کرِیا آئے سے شا لو غورانوْ۔ [5] آئے سے استعمال گیْ معدہ سم بِینوْ، ڈیر دہ بادی نہ بِینیْ۔ [6] تلمیرائے اپوُ مقدراے بِی لیل لئِیرِیون، مُشلِیؤ کمزورتِیا، قبض گہ ریح کرِیا مڑنِینوْ۔ [7] آئے سے پٹھو سلاد سنے کھونَن۔

[62] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003, Muhmmad Islam, 2005.

🍁 **کوستیِنّو نُوم: تَمکُو** (ڈٹ تَمکُو)

انگرزی نُوم: *Irnica*

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: پٹھہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: دُدے خرابتِیا، چُھنسون، قبض، مِھیکی، ہُلَک، پرہار، کُھو۔

<u>**سَنَون گہ کمَون**</u>: تمکُو دُوْ قِسمو بِینوْ۔ ایْکڑ ڈٹ تَمکُو مُتوڑ پُوٹوْ تَمکوْ تھینَن۔ پُوٹوْ تَمکُو دہ بِش لو بِینوْ، لئی احتیاط پکارِن۔ آئے سے بڑہ بڑہ پٹھہ بینَن۔ سوسم دہ ژِگیْ ڈھنڈی بِینیْ۔ عام جک سہ رَوٹن گہ ہنہ۔ آئے سے چِھرشوجیْ ارنیکائے تیل نکھلینَن۔ [1] دُت خراب بون بِلوْ توْ آئے سے چِھرِش نِکھلے دُدے کَلَئی دہ وِینَن۔ آئے گیْ دُت نہ اُران بِینوْ۔ [2] آئے سے پٹھوْ تپے، پوٹیْ پرہارِجیْ بِدَے گہ توْ پرہار جِنیْ روغ بِینیْ۔ [3] کُھوئے کرِیا پٹھہ شوڑے، پیڑِی، اپوْ ہو تتوْ ووئی سے تلی دون گیْ کُھو نوشانیْ۔

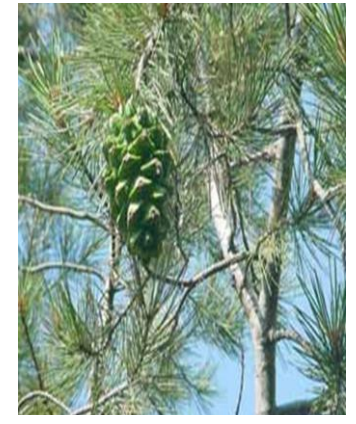
♣کوستِینٚو نُوم: تَھاپَاڑ

نباتاتی نُوم: *Baloot sp*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: پٹھہ، کاٹھوْ

قِسم: مُٹھوْ

سون گہ کمون: آ بَنِی ایْک ادنیٰ قِسمِن۔ آ سے بُتھوْ مال سہ کھانیْ۔ کاٹھوْ دہانَن۔ کوہستان دہ بنِی چے چار قِسمانیْ، اسٹو مجیْ آ ایْک قِسم گہ ہنیْ۔

♣ کوستِینٚو نُوم: تَھولَیش/تُھلَیش

نباتاتی نُوم: [63] Pinus geradiana

نباتاتی نُوم: [64] Pinus gerardiana Wall. non Lamb.

تاثِیر: کلیْ تَتیْ

کمُوت: کَلیل، کلیْ، کاٹھوْ

قِسم: توْم/مُٹھوْ

ناروغتِیا: ہِیش، زیڑے، پرہار۔ ہِداش، ہِنی، پٹھو، اعصابی گہ انٹِھیؤ

---

[63] Tariq Khadim, 2006. *Palas Non-Timber Forest Products Project*.

[64] Plant name identified by Dassu HP Project, 2013.

کمزوتِیا، اُنیار نہ بون، کُھو، ذیابیطس، کولسٹرول، کینسر۔

سَنَون گہ کَمَون:[1] تھولشے کلیل ہِیشے مرضے کِرِیا مڑنِینوْ۔ آئے سے کلیل بِلے، روٹی، مجی گُڑے ووئی ٹل تھے ایْک لو لیکھوْ کھٹِو پُرے شُوک تھینَن، آئے گیْ ہِیشے مرض نوشانیْ۔ [2] تھولشے کلی میوائے شان گیْ کھونَن، بازار دہ مُلیْ گہ دینَن۔ [3] تھولشے کلیل بڑیْ پرہارو کِرِیا مَلہَم سنون دہ مُتیْ گوڑیوْ سے ٹل تھے مَلہَم یا پئی سنونے کِرِیا کمینَن۔ آئے سےکلیل چِیئی کلیلِجیْ غورانوْ۔ [4] آئے سے کلیْ کھون گیْ ژُوک گہ ہِیؤڑ طاقت ہشِینیْ۔ [5] آ گیْ ہِداش مجی مڑنِیار اِینیْ آن ہِداش بسکِینیْ۔ [6] چلغوزائے کھون گیْ منُوڑے پٹھائے کُرِین گہ شیتلِینَن۔ [7] آ گیْ اعصابی کزورتِیا بڑِجانیْ۔ [8] چلغوزائے کھون گیْ اُنِیار بسکِینیْ۔ [9] آ سے استعمال زیڑے مرضے کِرِیا غورہ کلینَن۔ [10] کُھوئے کِرِیا چلغوزہ پیڑِی، مچِھی مجی مِشرِی استعمال تھون گیْ کُھوئے مرض نوشانیْ۔ [11] چلغوزائے استعمال گیْ ہِی قوت بسکِینیْ۔ [12] چلغوزہ بسکہ کھون پکار نانَ۔ [13] آ سے استعمال ذیابیطسے مرضے کِرِیا گہ مڑنین۔ آ گیْ ذیابیطس تومیْ مقدارِڑ اِینیْ۔ [14] آ کولسٹرول کم تھونِڑ گہ مڑنین۔ [15] چلغوزائے دماغے خُلیو کریا گہ لا بر کلینَن۔ [16] آئے گیْ کینسرے مرضہ کم بینَن۔ [17] انٹِھیؤ طاقتے کِرِیا بر کلینَن، آ کھون گیْ کمزور انٹھیئی کُرِینَن۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثِیر	ناروغتِیا
🍁 تلی	-	تتیْ	پرہار، گال

سَنَون گہ کمون: تلی پتھہ پرہار گہ ٹبکرے چوٹرے کِرِیا ملہم سنون دہ کمِجنَن۔ کوڑوْ سُمار تلی، اسپا بُٹرے گہ جُشرے پٹھہ، کستی چِھرِش، تماکرے ٹھوْ، چُوئی کلیل، چُکنی، چوٹِیال چُکٹرے، گی دہ روٹی پرہارے کِرِیا ملہم سنینَن۔

♣ کوستِینۆ نُوم: تُونۆدل

نباتاتی نُوم:[65] *Rhamnella gilgitica*

تاثیر: چھہُوْن

کمُوت: کُلہ (میوہ)

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: اشتِیار

سَنون گہ کَمَون: آ ایک زنۆگلی مُٹھوْن کھاں کم بسکو کاؤ سُمار بِینوْ۔، آ سے پٹھہ شِنا چُٹوْ ژیگہ بینَن۔ [1] آ سے میوائرے کُلہ بینَن، کھائیٹرے رونۆگ شِنا پِیلوْروگوْ ہو بِینوْ۔ آ میوہ دہ مختلف قِسمو صحت مند اجزاء بینَن، کھاں کھون گیْ منُوژرے صُرتَژ قوت گہ فائدہ ہشِینوْ۔

[65] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

کوستِینّو نُوم: ٹانّگُو / ٹانّگور

نباتاتی نُوم: [66] *Pyrus pashia Ham ex.* D.Don.

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: کُلہ، کاٹھوْ

قِسم: مُٹھوْ

سَنَون گہ کَمَون: زنّگلی ٹانّگُو یا ٹانّگورے مُٹھوْ لھاتہ جیلوڑ عام ہشینوْ۔ آئے بٹنّگے ایْک ادنی قِسمِن کھاں زنّگلوڑ اکوڑ اکے پائدا بِینوْ۔ کوستان دہ زنّگلی ٹانّگُو یا ٹانّگورے دو چِرے قِسمہ بینَن۔ ایْکے کُلوْ شِنا بڑوْ بِینوْ، مُتے کُلوْ شِنا لیکھوْ گہ کِٹروگوْ بِینوْ۔ باغی ٹانّگُوئے کُلہ بڑہ گہ رزالہ بینَن۔ [1] آس دہ غوڑوالے گہ کولیسٹرول نہ بِینو۔ [2] آئے ہِی دجار گہ قبضی کِرِیا مڑنینوْ۔ [3] آئے سے استعمال گیْ لیلے تاؤ کم بینیْ۔ [4] آ گہ رزنَن چہ آئے کرہ کرہ کھون گیْ گزنّے مرض سہ حملہ نہ تِھینیْ۔ [5] آس دہ وٹامن، پوٹاشیم، کیلشیم، چُمر، میگنیشیم وغیرہ بینَن کھاں منُوڑے صُفرتے کِرِیا مڑنینَ۔ [6] آئے انٹِھیؤ کِرِیا گہ قوت مندَن، تے چہ آس دہ کاپر، کیلشیم، فاسفورس گہ میگنیشیم آمودی مقدار دہ بینَن کھاں انّٹِھیؤڑ فائدناکَن۔

---

[66] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

🍁کوستِینۆ نُوم: ٹُبکوئی/ ٹُبکھوئی

نباتاتی نُوم:[67] *Jasminum humile* L.

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: بکھیْ، چِھرِش

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: لھمبا

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>:آئے سے نِیلیْ بکھیْ پھوٹرے، چُکٹرے، موتھوْ دُت دہ ایْکھتِرے کھاں زائی جیْ لھمبائے مرضے اثر بی اسدی پلیگہ توْ لھمبائے مرض نوشانیْ۔

🍁کوستِینۆ نُوم: ٹِٹریں

نباتاتی نُوم:[68] *Euphorbia wallichii*

تاثِیر: تتیْ، بِش

کمُوت: دُت، چِھرِش، بکھیْ

قِسم: گوڑیْ

[67] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.
[68] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

ناروغتِیا: پچال، څِھیروْ، ناسُور، چَمَڙ، کھچٹوْ موس، پھو۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>:[1] ٹِٹریں دُت پچال گہ څِھیرے کِرِیا مڑنِیسنوْ۔ پچال بِلیْ زائے دہ دیزہ مجی دُوْ چوْٹ ٹِٹریں دُت پلینَن۔ [2] آئے سے کِرِیا څِھیروْ دویرے، لیل ولِے، چُٹّیْ پرہار سنے اجیْ ٹِٹریں دُت پلیگہ توْ څِھیروْ نوشانوْ۔ [3] ناسُورے کِرِیا گہ آئے سے دُت مڑنِینوْ۔ ناسُورے پرہار دہ ایْک ایْک تُھک تھینَن۔ آئے گیْ ناسُورے پرہار روغ بِینیْ۔ [4] لچوڑ چمنٹے مرض بِلیْ توْ ٹِٹریں چھرِش چُکٹے، ووئی دہ روٹّی آنیلوڑ پلیگہ توْ چمنٹے مرض نوشانیْ۔ [5] پرہار اُران بِلیْ توْ کھچٹوْ موس کھیونے کِرِیا ٹِٹریں اپوْ ہو دُت پرہارِجیْ پلیگہ توْ کھچٹوْ موس کھیپے پیر تِھینوْ۔ [6] آئے سے چھرِش مُتیْ گوڑیؤ سے ٹل تھے پرہارو کِرِیا پئی سنے بِدینَن۔ [7] ہت پوں دہ گیاؤ کوڑوْ نہ نِکھاتوْ تو آئے سے دُت تُھک تھیگہ توْ کوڑوْ جِنی نِکھازانوْ۔ [8] پھو یا بڑو کُلوجیْ آئے سے دُت دیزہ مجی دِو چوْٹ پلیگہ توْ پھو/کُلوْ پچِی بُس دِیجانوْ۔ [9] آئے سہ دہ بِش بِینوْ، کھونے کِرِیا استعمال نہ تھینَن۔ لیکھہ بال چَھلَوجیْ دور رچھون پکارُن۔

مرض	کمُوت	تاثیر	سائنسی نُوم	کوستِینٚو نُوم
ہگارے دجنی	بکھیْ	چِھمُوئیں	؟	🍁 ٹخیْ

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: ہگارِجیْ دجنی کِرِیا آئے سے بکِھیؤ پئی/مہل سنینَن۔ بکھیْ ہگار دہ جُوک جُوک تھے یا توجیْ اچا دہانَن چہ شو نہ بیئن، پتو پیڑِی، مجی

گاؤلو گِی ٹل تھے مَلہَم سنے ددیْ زائی جیْ پلینَن، آئے گیْ دجنی کم بِینیْ، آں جِنیْ رُو اِینیْ۔

کوستِینٚو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
🍁 مَتکُلوں	؟	چھہُوٗں	پٹھ	-

<u>سَنَوں گہ کمَوں</u>: آ ایْک قسم کے شا نوْ۔ ہشِلو زائی دہ جک سہ شا تھے بِدینَن۔ صرتڑ مڑنی کلِجانوْ۔

🍁کوستِینٚو نُوم: ٹوکٹوکو

نباتاتی نُوم:[69] Geum elatum Wall.

کمُوت: پٹھ

تاثِیر: چھہُوٗں

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: کانڑ، کُلہ، پرہار، چاپیْ، اسپا

<u>سَنَوں گہ کمَوں</u>: آئے سے پٹھ صُرتے کانڑ، کُلہ، پرہار گہ چاپو کِرِیا غورہ کلینَن۔ [1] کَٹَے کِرِیا آئے سے پٹھ چُکٹے، چھانڑ تھے، پیلہ سنے رات پُرخجیْ پَھتے لوشکِجیْ نِرونیْ کیجیْ ایْک دیس پَھتے پِینَن۔ آئے گیْ صُرتے

[69] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

کاڼ نوشانیْ۔ [2] صُرتجیْ کُلہ نِکھتہ توْ آئے سے پٹھہ چُکٹے پیلا سنے دون گیْ کُلہ نوشنَن۔ [3] پرہارے کِریا آئے سے پٹھہ شوڑِے، سم شان گی پیڑِی، گاؤلو گِی دہ مِشری مَلہَم سنے پرہارِجیْ شئینَن۔ [4] صُرتجیْ لِھیلہ چاپیْ یا لِھیلیْ اسپائے مرض بِلیْ توْ آئے سے پیلہ دون گیْ منُوڑوْ روغ بِینوْ۔ [5] مرکب دارُوئے سنونے کِریا گہ آئے کمِجانوْ۔

کوستِینّو نُوم: ٹھوکٹھوکوئی

نباتاتی نُوم:[70] *Caltha alba Rananculaceae*

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: پچال، چُھنسون، پرہار۔

سَنَوِن گہ کَمَوِن: [1]ٹوکٹھوکوئے پٹھہ صُرتے پچلے کِریا مڑنینہ۔ [2] آئے سے نِیلوْ پٹھوْ ہگارِجیْ تپے دیزہ مجیْ چے چوْٹ پَچلِجیْ بدیگہ تو پچال نوشانیْ۔ [3]چھاڑیْ تھیونے کِریا آ سے پیلہ سنے دینَن۔ [4] پرہارِجیْ آئے سے سفوف سنے شرشر تھیننَن۔

[70] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992؛Dr. Zafeer Saqib, 2003.

♣کوستِینّو نُوم: ٹوکوْ

نباتاتی نُوم: *Cucurbita*

تاثِیر: چھہُوٗں

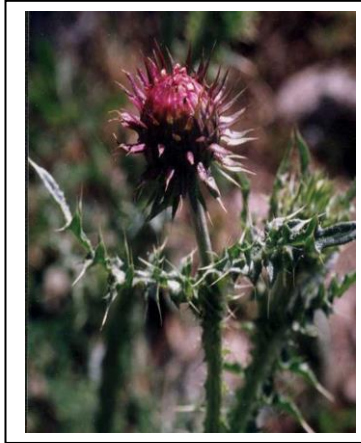
کمُوت: پٹھہ، ٹوکوْ، بی

قِسم: ٹوکْ

ناروغتِیا: اِچھیؤ نظر، مدافعتی نظام، اونّڑِیؤ کمزوتِیا گہ نظام، لیلے تاؤ (فشار)، جسم دہ وٹامنو کممتِیا، پروسٹیٹ، کینسر، چِچیْ گہ بڑے مرضہ، انسولینے کممتِیا، رگو موْٹّقِیار، بال نہ پھت بون، بالو پائدُخی نقص، نیش نہ آیون، انّٹِھیؤ کمزورتِیا، ڈپریشن۔

سَنَون گہ کَمَون: ٹوکوْ والُکوْ مُدا دہ مکیئے فصل سے ساتیْ پچانوْ۔ جک سے شا جُولیْئے کِرِیا آئے سے لُوگہ پٹھو جُولیْ بِدے، کرہ کرہ تب دے مکئی یا گُومے ٹِکیْ سے کھونَن آں کچہ ٹوکو جُولیْ گہ بِدینَن۔ کھاں ٹوکہ بڑِیوئے پکھہ تو چَس تھے چھورے پھتینَن آں یودُکوْ مُدا دہ آئے سے جُولیْ بدے یا چکلیْ روٹی کھونَن۔ ٹوکے نُوم لو لہُوکُن مگر آئے سے کمال لئی بڑِن۔ [1] آس دہ اِچھیؤ نظرے روغتِیائے مددگار وٹامن اے، کیروٹینائیڈز، لیوٹین Lutein گہ زیکسینتھین zeaxanthin ٹوکوْ دہ بسکہ بینَن۔ کھانّس گیْ اِچھیؤ نظر کمزور بونے خطرہ کم تھینَن۔ [2] آس دہ پروٹین، واز، فائبر، کیلشیم، چُمر، میگنیشیم گہ وٹامن سی اجزاء بینَن۔ [3] آس دہ فائبر گہ بِینوْ، کھانّس منوڑے

صُرتے مدافعتی نظام گہ اونّژیؤڑ فائدہ دِینو۔ [4] آس دہ فائبر ے ایْک جُز بِینوْ کھانّس معدائے نظام مژنِیار گہ فعال تِھینوْ آں اونّژیؤ حرکت گہ کوْم لیارانوْ۔ [5] آس دہ موجود پوٹاشیم، کیلشیم گہ میگنیشیم سہ لیلے تاؤ (فشار) کنٹرول تھون دہ فائدہ دینَن۔ آس دہ سوڈیم لئی کم بِینیْ، آ گہ لیلے تاؤ نہ لئینیْ۔ [6] آس دہ وٹامن سی، زنک، سیلینیم، آں ووئی بِینوْ کھاں منُوژے لُومے کِرِیا غورہ کلِجنَن۔ [7] آس سے پٹ گیْ معدائے رطوبت کم بِینیْ۔ [8] آئے سے استعمال سہ کینسرے مرضے خطرائے کم تِھینوْ۔ [9] آئے سے جُولیْ بِدَینَن، کوئے جک سہ آئے سے حلوا گہ سنینَن، یون ٹوکے چکلیْ سنے ووئی دہ روٹی کھونَن۔ [10] ٹوکوْ معدنیات گہ وٹامنو خواص گیْ پُوٹوْ بِینوْ خھاں مُتیْ خوکو سے ساتیْ ٹل بوئے صُرتژ فائدا دینَن۔ [11] ٹوکے بی دہ غذائی اجزاء لا گھنْ بینَن، کھون گیْ صُرتَژ فائدہ بِینو۔ [12] ٹوکے بی کھون گیْ چِچیْ، باش گہ پروسٹیٹے کینسرے خطرہ کم بِینوْ۔ [13] کوئے جک سہ رزنَن چہ ٹوکہ لا کھیگہ توْ ڈیرے پُھژجار گہ ڈیر دہ دژ گہ بوبانیْ، تے چہ آس دہ فائبر بسکیْ بِینیْ۔ [14] ٹوکے بی دہ لو گھنْ زنک بِینوْ آں زنک سہ مُشلِیؤ طاقتے ہارمون لائرِینوْ۔ [15] ٹوکے بی مغز سہ ہی طاقت لَئیرِینوْ۔ [16] رگو موْٹقِیار بژینوْ کھاں گیْ رگو مجیْ لیلے گردش بسکِینیْ۔ [17] کھاں توریْئے گپ دہ بال نہ پھت بی، سہ گہ سہ سے مُشاس ٹوکے بی مغز نِکھلے ہر چھک دُو دُو خمخِیائی کھون تھہ، آ گیْ طاقت اچِیؤئے شو ووئی چِبِی گہ بسکِینوْ آں گپ دہ بال پھت بونے ماحول پائدا بِینوْ۔ [18] کھاں چیئی امَید گیْ بِینیْ، سہ سو ٹوکے

بی کِھیؤ گیئی توْ سہ سے پائدا بی بال نِرَو پائدا بو، صُرت دہ نقص نہ پھت بوٰ۔ [19] آئے سے بی مغز کھون گیْ انیش منُوزَڑ لئی مڑنی نِیش اِینیٰ۔ [20] کھاں منُوزَڑ ڈِپریشن بلوْ توْ آئﷻ سے استعمال گیْ ڈِپریشب کم بِیؤ بوجانوْ۔ [21] انٹِھیؤ کمزوتیائی کِرِیا گہ آئے سے بی لو مڑنِینوْ۔ انٹِھیؤ مجی ہبرجونے مرض آئے سے استعمال گیْ کم بِیؤ بوجانی۔ [22] چِچِیؤ کینسرے مرضِجیْ رچھجونے کِرِیا آئے سے بی استعمال تھینَن۔ [23] آئے سہ دہ ادا وٹامن بینَن کھانّس شِشے بالوڑ طاقت دینَن، آں شِش نہ نِکھزانوْ۔ [24] آئے سے بِی استعمال گیْ مُشو مجی پروسٹیٹے غدود بڑِیونِجیْ رٹِجنَن۔

🍁کوستِینّو نُوم: جاچوْ/جاچ/ژاچو

نباتاتی نُوم:[71] *Criscium falconeri*

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: چِھرِش

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: لیلے خرابتِیا، لیلے تاؤ۔

<u>**سَنَون گہ کَمَون**</u>: جاچے چِھرشے پیلہ لیلے خرابتِیائے کِرِیا مڑنِینوْ۔ آئے سے چِھرِش چُکٹے، پاک پوْچوْ دہ چھاڻ تھے آئے سے عرقے پیلہ دیزہ مجی دُوْ

[71] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

چوْٹ ایْک لیکھیْ پُھلیْ دون گیْ لیل صاف بِینوْ آں تاؤ گہ کم بِینیْ۔

مرض	کمُوت	تاثیر	سائنسی نُوم	کوستِینٚو نُوم
-	پٹھہ	چھہُوٗئیں	؟	**ہبریئے**

سَنَون گہ کمَمَون: آ ایْک قسم کِے شا نوْ۔ ہشِلو زائی دہ جک سہ شا تھِے بِدینَن۔ صرتڑ مڑنی نوْ۔

کوستِینٚو نُوم: جاؤ / ژاؤ

نباتاتی نُوم: *Artemisia scoparia*

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: چِھرِش، پٹھہ

قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: پرہار، ہیش، چھاڑی، شال

سَنَون گہ کمَون: آئِے سے پٹھہ گہ چِھرِش پرہار، ہیش گہ چھاڑیْ/ہیضائِے مرضِے کِرِیا غورہ کلینَن۔ [1] پرہارِے کِرِیا آئِے سے چِھرِش یا پٹھہ چُکٹِے، پتو گِی دہ بَق بَق تھِے، چھہونٚجِریِے پرہارِجیْ بِدَے گڑینَن۔ آئِے سے پئی بِدَون گیْ پرہار جِنیْ روغ بِینیْ۔ [2] ہیش گہ چھاڑیْئی کِرِیا چِھرِش شوتڑِے، چُکٹِے،

پیڑِی، ووئی دہ بِریْ اٹے، اسہ ووئی دیزہ مجیْ دُوْ چوْٹ ایْک ایْک پُھلیْ پیلہ دینَن، آ گیْ چھاڑیْ گہ ہیشے مرض نوشانیْ۔

کوستِینو نُوم: **جُدرگوڑیْ**

نباتاتی نُوم: *Aquilegia nivalis* (Baker)

Falc. ex B.D.Jacks

تاثیر: چھہُونیں

کمُوت: پٹھوئے، شونلیْ، چِھرِش

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: جُدرائے بِش شچون

<u>سَنَون گہ کمَون</u>: آئے ایک لیکھوْ ہو مُٹوُن، کھاں سے ڈوگیْ ڈوگیْ شونلی بینَن، شونلو پُھٹیْڑ نیلاشہ ہا پٹھوئے یا پُھڑوئے بینَن۔ [1] پٹھوئے، شونلی گہ چِھرِشے پیلہ یا سفوف اسہ منُوژوڑ لو مڑنِینوْ کھانس جُدراس ٹُک تھی آں صُرت دہ بِشے اثر خور بی، آ سے لوشکی، بیلاڑ ایْک پیلہ یا سفوفے ایک خمژِیا دیگہ توْ بِشے اثر نوشِیؤ بوجانوْ۔

◆کوستِینٚو نُوم: جَرِینڑ

نباتاتی نُوم: [72] *Quercus floribunda* Lindley

تاثِیر: گَرَولیٔ تتیٔ

کمُوت: گَرَولیٔ، پٹھہ، کُلہ، کاٹھؤ

قِسم: مُٹھؤ

ناروغتِیا: ہَیش، ہِیش، بدہضمی۔

سَنَون گہ کَمَون: بَنی گی جَرِینڑ ایْک نسلے مُٹھان مگر جَرِینڑ بَنی جیٔ بر کلینَن۔ آئے سے تفصیل ”بَنی“ باب دہ چَکِیا۔ [1] جرنڑے کُلو میوہ گہ بِینؤ، کھاں جک سے کھون گہ ہنہ۔ آئے سے میواڑ ”جرِینڑ پلوئے“ تھینَن۔

◆ کوستِینٚو نُوم: جُشَے/جَشَے/ژُشَے

نباتاتی نُوم: [73] *Cynoglossum* sp

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: گوڑیٔ

---

[72] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr Rubina Rafiq, 1992-1995; Sipat Gah HP Project, 1997.

[73] Muhammad Islam, 2005.

ناروغتِیا: ڈِڈُوْ/تیغے چوْٹ، بڑیْ پرہار، کاڑ، برص، بِچِی، بِشِے تریاق۔

سَنَون گہ کَمَون: جُشے دُوْ قِسمو بِینوْ۔ چِھرش چُٹّیْ تِرگیْ بِینیْ، چِھرشے رونگ لِھیلوْ بِینوْ۔ جُشے پٹھہ مُتیْ گوڑیؤ سے ٹل تھے ٹُبک یا تیغے بڑیْ پرہارو کِرِیا مَلہَم/پئی سنینَن۔ آئے سے ترتیب آئے نیْ چہ جُشے، اسپابُٹے، شُگلُو، چوٹِیال گہ ہلِیڑوْ چُکٹے، مجی اپوْ گُڑ گہ خابُون ٹل تھے، گِی دہ روٹّی، ٹِپیْ دہ چھاڑ تھے، آئے سے مَلہَم سنے بڑیْ پرہارِجیْ پلینَن۔ آئے گیْ پرہارے دڑ کم بِینیْ، جِنیْ رُو اینیْ۔ [2] ایْک مُتیْ قسمے مَلہَم دہ کوڑوْ سُمار جُشے گہ اسپابُٹے پٹھہ، کستی چِھرِش، تماکے ایْک پٹھوْ، چُوئی یا تھولشے کلیل، ایْک تلی مِچھوْ، دُوْ دُوْ تلی چوٹِیال گہ چُکنی، کوڑوْ سُمار آئینلے واز ٹل تھے، چُکٹے، پتو گاؤلو گِی دہ روٹّی مَلہَم سنینَن۔ آئے گیْ رُو جِنی روغ بِینیْ۔ پرہار دہ لیل، ناؤ، پوس یا متوْ نُقص نہ پھت بِینوْ۔ [3] جُشے چِھرِش چُکٹے، ووئی دہ بِری اٹے، آ سے پئی جُدرا، لڑم یا چُبُوئے چپاؤ زائے جیْ گڑیگہ تو بِش رٹِیجانوْ۔

کوستِینو نُوم: جُگلَوٹوْ

نباتاتی نُوم: [74] *Viburnum grandiflorum* Wall. ex DC.

تاثیر: تتوْ

کمُوت: چِھرِش، پٹھہ، کُلہ

قِسم: مُٹھوْ/جھول

[74] Muhammad Islam 2005; Razwal Kohistani, 1997, P-36.

ناروغتِیا: چھائے، کزورتِیا

سَنَون گہ کَمَون: کوہستان دہ جُگلوٹوْ لو مشہُور میوہ کلِجانوْ، پکھوْ تو آ سے کُلہ کِٹہ بینَن، مُٹھوْ بڑوْ جھول ہو بِینوْ۔ [1] جُگلوٹے نِیلیْ چِھرِش چھائے مرضے کِرِیا غورہ کلینَن۔ چِھرِش نِکھلے چھا گِیاؤ بَلے شَک دہ تعیز سنے گڑینَن۔ [2] آئے سے نِیلیْ چِھرِش چُکٹے، ووئی دہ چھانٹ تھے، عرقے پیلہ سنے، چھائے مرضڑ سَت دیزو بُجَیش دیزہ مجی ایْک چوْٹ دینَن۔ چھائے مرضے کِرِیا ازمِیلوْ دارُونوْ۔ [3] میوہ رزالوْ گہ مہُوروْ بِینوْ۔[4] آ سے شُکھہ کاٹھہ دہان گہ ہنہ۔

کوستِینٚو نُوم	نباتاتی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
♣جَلجالیْ	؟	چھہُوئیس	پڑھ	اشتِیار

سنون گہ کمون: آئے ایک قِسم کے زنٚگلی آن اکوڑ اکے جائے شانوْ۔ اخسر چیئی بال سہ آ شا تھے اسہ سے جُولی بدینَن۔ بدِادمے صُرتے کمزورتِیائے کِرِیا آ مڑنی کلینَن، آس دہ مختلف قِسمو خورکے اجزاء بینَن، کھانٚس طاقت دے شوبِیار نہانَن۔

🍁 **کوستِینّو نُوم: جلدَھنِّیال**

نباتاتی نُوم: [[75]] *Torilis leptophylla* Rchb.f

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: کُلہ، پٹھہ

قِسم: مُٹھوُ/گوڑیْ

ناروغتِیا: اوشی، دڑہ، کھسَر

سَنَون گہ کَمَون:آئے چِے چار قِسمو بِینوْ۔ ایْکے پٹھہ لیکھہ، متے شنا بڑہ بینَن۔ آئے سے ایْک شونّلِجیْ پوش پٹھوئے یا پُھڑہ بینَن۔ پُھڑوْ دہ مجی چُٹّہ چُٹّہ بی کُلہ بِینَن۔ [1] آئے سے تیل سنونے کِریا جل دھنِّیال چُکٹّے، ووئی نِکھلے، آئے سہ دہ تیل ٹل تھے، اسہ بُجیش ہگارِجیْ تاؤ دینَن چہ ووئی شِشے، پھت بِلُک آئے سے تیل بِینوْ۔ آئے گیْ اوشیْ شتیْ بندوڑ مالش تھینَن۔ [2] آئےسے چُکٹِّیلہ پٹھو ووئی کھسرے مرضے کِریا مڑنِینوْ۔ آئے گیْ کھسرلِتوْ شِش دِجریگہ توْ کھسرے مرض نوشانیْ، شِشِجیْ بالہ اینَن، بسکوْ استعمال تھون پکارن۔

---

[75] Muhammad Amin, Muhammad Abdul Aziz, Andrea Pieroni, Abdul Nazir, Abdullah Ahmed Al-Ghamdi, Aleyna Kangal, Khalid Ahmad, Arshad Mehmood Abbasi Edible wild plant species used by different linguistic groups of Kohistan Upper Khyber Pakhtunkhwa (KP), Pakistan. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 2023

❖ کوستِینٚو نُوم: جمیڑ / (تماکوْ)

نباتاتی نُوم: [76] .*Hoyscyamus niger* L

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: چِھرِش، کُلہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: دماغی مرض، گزڑ، پوڑنی کُھو، ہِیش، ہِڑک، دودے دڑ، ہضمہ، ڈیرے کِمٹہ، ژوکے دڑ/بٹُوڑنی، کوڑنے دڑ، بلغم، ڈیرے دڑ۔

احتیاط: آ سے پٹھہ گہ بوقوْ بِشلتوْ بِینوْ، احتیاط پکارن۔

سنون گہ کمون: جُمیڑ خراسانی خودرو مُٹھو پاکستان دہ ہر زائی دہ ہشِینو، ہر گوژہ آ سے استعمال بِینیْ، لے مرضو کِرِیا لو غورہ کلینَن۔ آ سے چِھرش گہ کُلو پُھک (سفوف) کمِجنَن۔ [ ]ڈیرے دڑے کِرِیا چِھرِش چُکٹے، ووئی دہ بانٓگ تھے، چھاڑ تھے ایک پیلہ پِیون گیْ ڈیرے دڑ نوشانی۔ [2] کوئے جک سہ ڈیرے دڑے کِرِیا آ سے تلی گہ دینَن۔ [3] کِھیلوْ دوْدے دڑے کِرِیا آ سے سفوف پُھٹِلوْ دوْن دہ بِدون گیْ دڑ نوشانی۔ [4] ڈیرے کِمٹہ، ژُوکے بٹونی/دڑ، بدہضمی، ہِڑک بون، پھوڑنی کُھو گہ بلغمے کِرِیا پیژِیلیْ جُمیڑے لوشکی گہ

[76] Kifayatullah Khan, Alamgeer, Alia Erum, Bashir Ahmad, Muhammad Akram, Muhammad Anwar, Aarshad Junaid, Uzma Saleem, 2009. "Ethnobotanical Studies From Northern Areas of Pakistan. *Pharmacologyonline* 1: 328-354۔

بیلاڑ ایک ایک تلی دینَن۔ [5] دودے دڑے کِرِیا جمیٹے جوشاندہ سنے، شموٹؤ تھے اپیْ شبا آنزیْ دہ رٹے تُھو تھون گیْ دڑ نوشانیْ۔ [6] چیئی مُشو نفسانی طاقتے کِرِیا بر کلینَن۔ [7] ہربیٹ بھاشہ دہ پیر آ سڑ تماکوْ تھینَن۔

♣ کوستِینو نُوم: جِن سِنگ

نباتاتی نُوم: [77] *Orchidam sp* (Orchidaceae)

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: چِھرِش

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: مُشلِیؤ کمزوتِیا، لیلے تاؤ، ذیابیطس، دماغی کمزورتِیا، چولِیؤ مرض، چُھنسون، کولسٹرول، شوبِیار، آؤلات نہ بون۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: آ ایک لئی گران گوڑیْ کلِجانیْ، کھاں بازار دہ گران مُلیْ بوجانی۔ پالُس دہ نباتاتو ایک سروے دہ آ گوڑیْ لیل بِلِن، آں آ سڑ جناب محمد اسلام ایْ پاکستانی جن سنگے نُوم داؤن۔ [1] مُشلِیؤ کمزورتِیائے کِرِیا آ گوڑیْ کمِجانیْ۔ [2] آس بدیامے جسمے خُلیو عمر لیارانیْ۔ [3] کوئے مُلکو مجیْ آ سے ملہم آں کوئیٹو مجیْ جوشاندائے صورت دہ مُلیْ بوجانوْ۔ [4] کوئے ملکو مجی آس مُشلِیؤ طاقتے گُوٹ کلینَن۔ [5] آ گہ رزنن کھس

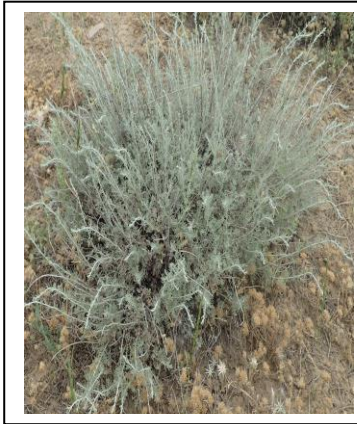
---

[77] Plant name identified by Muhammad Islam, 2005.

وخ دہ آ سے استعمال صرف باچھان سہ تھینَن، عام منُوژوئے آ سے استعمال تھاؤ تو سہ سڑ پھانسی دِجاسئ۔ [6] آس لیلے تاؤ (فشار) کم تِھینوْ۔ [7] آ سے استعمال گئ دماغے طاقت لئینئ۔ [8] کُھو گہ چُھنسون نہانوْ۔ [9] آ سے استعمال گئ چولیؤ مرضے کمزورتِیا نوشانئ۔ [10] شوگرے مرضے کِرِیا گہ استعمال بِینوْ۔ [11] شوبِیار گہ کمزورتِیا آ گئ نوشانئ۔ [12] آ سے استعمال گی کولسٹرول گہ شوگر تومی مقدارِجئ بسکی نانئ۔ [13]۔ آ سے استعمالے طریقہ آئے نوْ چہ آ سے چِھرِش نِکھلے، شوژے، پیڑی چھورے پھتیا۔ دیزہ مجی ایک چوْٹ ایْک خمخِیا دُت سے ساتئ استعمال تھونُن۔ [14] کھاں چیئی مُشائے آؤلات نہ بین سیٹے کِرِیا لو مڑنے کلینَن۔

کوستِنّو نُوم	نباتاتی نُوم	تاثیر	ناروغتِیا
شِیلئ	-	تتئ	پرہار، کُلہ

سنون گہ کمون: آ سے پٹھو تپے کُلوْ یا پریارِجئ گڑینَن۔ آ گئ کُلوْ یا پرہارے ناؤں نِکھزی رُو جِنئ اِینئ۔

کوستِینّو نُوم: جَہُو / جھہُو/ژَہُو

نباتاتی نُوم: *Artemisia fragrans*

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: پٹھہ

ناروغتِیا:　　　کِمٹہ، کوْنڑ گہ دوْدے دڑ

<u>**سَنَون گہ کَمَون**</u>: جَہُوئے لیکھو ہو مُٹھوٗ بِینوْ کھاں سے چُٹّیْ چُٹّیْ بکھیْ یا شونّلیْ بینَن۔ [1] آ سے گہ نِکھلِجانوْ کھانّس دہ جراثیم کش گہ اینٹی بیکٹیریل اثرات ثابت بِلان۔ [2] آ سے چُنٹہ چُنٹہ پٹھوئے چُکٹے، ووئی دہ چھانڑ تھے عرق سنے چھوریَن۔ [3] آئے سے عرق ڈیرے کِمٹو کِریا مڑنِینوْ۔ لیکھوْ بالَڑ چے موزو مجیْ ایک چوْٹ دون پکارُن، بسکوْ نیں۔ [4] کوْنٹے دڑے کِریا آئے سے عرقے ایْک یا دُو تُھک کوْنڑ دہ تھیگہ توْ دڑ کم بوئےنوشانیْ۔ [5] دوْدے دڑے کِریا آ سے عرق شموٹوْ تھے، اپیْ شبا آنزیْ دہ رٹے، مِشرِی تُھو تھون گیْ دوْدے دڑ نوشانیْ۔ [6] کِھیلوْ دوْن دہ کِیں نیْ توْ اسہ گہ مِرجانیْ۔

کوستِینّو نُوم: جھاڑگوڑیْ

نباتاتی نُوم:[78]　　*Ricinus communis* L.

تاثِیر:　　تتیْ / بِشلِتیْ

کمُوت:　　پٹھہ

قِسم:　　گوڑیْ

ناروغتِیا:　　قبضی

[78] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

سَنَون گہ کَمَون: آ ایْک بِش لِتوْ مُٹھوٗ نوْ۔ ییٔہ سے بکھٹوٗئے، پٹھہ چِھرِش بُٹو جوک دہ بِش بِینوْ۔ کمونے کِرِیا احتیاط پارن۔ [1] پٹھہ مالڑ دیگہ تو مالے قبضی اوزگار بِینیْ۔ [2] پڑسوبے کِرِیا پٹھوْ تپے بِدیگہ توْ آ گیْ پڑسوب وزانیْ۔

♦کوستِینّو نُوم: جَوڑِیْ / ژَوڑِیْ

نباتاتی نُوم: [79] *Betula utilis* D. Don

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: جُوش

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: پرہار، اوشیْ، ہِی شو۔

سَنَون گہ کَمَون: جوڑیئے مُٹھوْ کَھس وختوڑ لو اہم کلیجاسوْ۔ کھسُکیْ مذہبی گہ مُتیْ لئی قِسمو کتابیْ جوڑیئے کاغذِجی لکھینَس۔ [1] کھس گہ چیئے بُجیش لا جَک سہ جُوڑیْجیْ تعیزہ لکھینَن۔ جوڑِیْجی لکیلہ بُدھ مذہبے کھسُکہ کتابیْ گلت دہ ہشِیلان۔ [2] پرہار یا اوشیْ شتوْ بَن تپونے کِرِیا، مالش تھے اجی جُوش گڑینَن۔ [3] والوْکوْ گِیؤ بوکیْ گڑونے کِرِیا گہ جُوش کمینَن۔ وال بانڈوْجیْ ٹبرہ وزون دہ جک سہ گِی بوکیْ جُوش دہ گڑے ولینَن۔ [4] ہی شوئے کِرِیا آسے دُوم گہ تھینَن۔

---

[79] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

کوستِیںٓو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
🍁 **جَولَوس**	Chladophora crispate ?	چھہُوں	پٹھہ	-

آئے ایْک قِسم کے زنّگلی شانوْ، جُولیْ بِدے کِھجانوْ۔ صُرتے کِرِیا مڑنی نوْ۔

🍁کوستِیںٓو نُوم: جومیْ / ژَومیْ

نباتاتی نُوم:[80] *Urtica dioica*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: چِھرِش، پٹھہ

ناروغتِیا: چھہُوئیں شال

قِسم: گوڑی، شا

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: [1]جومیْئے چِھرِشے عرق چَھہُوئیں شالے کِرِیا مڑنی کلینَن۔ آئے سے چِھرِش نِکھلے، چُکٹے، ووئی دہ کھرہ بِریْ اٹے، چھانڑ تھے، راتہ ایْک گلاس عرق شال ہنیْ منُوتّرْ دینَن، آ گیْ شال نِکَھزانیْ۔ [2] آئے سے شا گہ بدینَن۔ [3] جومیْ جیْ ہت پاں شَتوْ تو دجنی بِینیْ

80 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.

♣ کوستِینٛو نُوم: جونٹِھیل

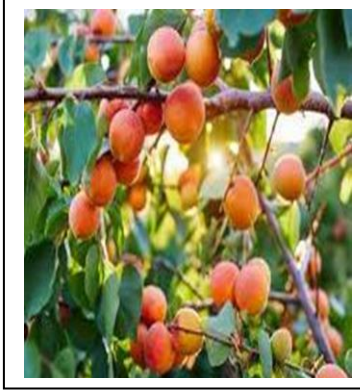
نباتاتی نُوم: *Artimisia indica*

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: پٹھہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: معدہ، حیض، ہِی مرض، زیڑے، رعشہ، باسِیر، ہاؤگِرِی، بدہضمی، ہِیش، دماغی اشتِیار۔

سَنَون گہ کَمَون: [1] ایْک پاؤ سُمار پٹھہ راتَ ووئی دہ بِلَے پھتِیا، لوشکِجیْ ووئی دہ روٹی ہوریْ پھت بِلوْ توْ پاک ٹِپیْ دہ چھانڑ تھےآئے سے عرق نِکھلِیا۔ آئے بادامے عرق سے لوشکی لوشکیجیْ چار چار خمخِیائے استعمال تھیگہ توْ آئے گیْ ہی **ورم** کم بِینوْ، ہی مرضے کِرِیا غورہ کلینَن۔ [2]پٹھہ چُکٹے، صُرت دہ پُھتِرجِلیْ زائی جیْ پلیگہ توْ پُھتِرجِیار نوشانیْ۔ [3] مالے پرہاروجیْ پٹھہ چُکٹے گڑینَن، پرہار روغ بِینیْ۔

❦کوستِینّو نُوم: جُوئی (جَورَوٹوْ)

نباتاتی نُوم: [81] *Prunus armeniaca* L.

تاثِیر: چھہُوْں

قِسم: مُٹھوْ

کمُوت: کُلہ، کلئِ، پٹھہ، کلیل

ناروغتِیا: اشتِیار، قبضی، معدہ، سرطان، دڑہ، شوٹوْ شِلون، آنزیْئے پچال۔

سَنَون گہ کمَون: جورروٹے دو بڑیْ قِسمانیْ، ایْک زنّگلی، مُتیْ باغی۔ آئیٹو مجی بےقیس لے قسمہ بینَن۔ کوہستان دہ عام زنّگلی جورروٹہ ہشِینَن۔ زنّگلی جورروٹہ اپھ ہا چُکہ بینَنَ، عام مہُورہ جورروٹوْ ولجیْ نہ بینَن۔ لا جک سہ اش بیلہ باغی جُوئی بِٹھا دینَن۔ جورروٹہ تازہ گہ شُکھہ بیئی کِھجنَن۔ [1] آئے سہ صُرتڑ طاقت دینَن آں آئے گیْ لیل لئِینوْ [2] آئے سے استعمال گیْ قبضی اوزگار بِینیْ۔ [3] جورروٹَس ڈیرے کِمٹھ گہ مرِینَن [4] معداڑ طاقت دِینَن۔ [5] آئے سے بسکو استعمال گیْ سرطانے مرض رڑجانیْ یا نہ بِینیْ۔ [6] آئے سے استعمال گیْ صُرتے دڑہ کم بینَن۔ [7] جوڑوٹے تازہ پٹھہ ووئی دہ سم شان گیْ روٹی بیلاڑ بیلاڑ اسہ ووئی لیکھہ بلوڑ دیگہ توْ ڈیرے ہر قسمے پاکِیات بِینیْ۔ [8] چُھنسون، شوٹوْ شِلون گہ آنزیْئے پچلے کِریا دائے جورروٹہ کھیے پتنِیؤ تتیْ چاء پیگہ توْ منُوڑوْ جِنیْ روغ بِینوْ۔ [9] جورروٹے کلیْ گہ نِکھلے

---

[81] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.

کھونَن۔ [10] یون آئے سے تیل گیْ ہت پوں مالش تھیگہ توْ لو فائدہ بِینوْ۔ [11] کلِیؤ تیل شِشے کِرِیا لو مڑنی کلینَن۔ [12] آئے سے کلیل گہ چپِینَن۔

کوستِینٛو نُوم: جاسمینیْ (پِلگوڑیْ)

نباتاتی نُوم: *Chrysojasminum leptophyllum*[82]

(Rubina Rafiq)

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: پٹھہ، پُھڑِہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: پیڑوئے

<u>**سَنَون گہ کمَون**</u>: آ پُھڑوْ قِسمو مجی ایک نئی قِسم ہشِلِن، کھاں ڈاکٹر روبینہ رفیق او تومیْ پی ایچ ڈی تحقیق دہ پالُس روم دہ اروڑے معلوم تھیگِن۔ [1] پھٹو دُوم گیْ پِھچوئے گہ پیڑوئے نوشنَن۔

کوستِینٛو نُوم: جِیلگُبیْ

اُردو نام: عشق پیچان

انگرزی نُوم: *Morning Glory*

تاثِیر: تتیْ

[82] Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

کمُوت :		پٹھہ

قِسم :		گُبیْ/شرائے

ناروغتِیا :		ذیابیطس، مِھیکی

<u>سَنَون گہ کمَون</u>:آئے گُبیْئے ایْک قِسم کِن، آئے گُبیْ مُٹھوْجیْ اُکَھزَانیْ، دُوقِسمو پٹھہ بینَن، ایْک قدرے ڈِدُورہ، مُتہ چیکُٹہ، زنؔگل دہ عام ہشِینوْ، آئے سے چُو دہ کِٹہ کُلٹَوئے بینَن۔ [1] آئے سے پٹھہ چسے، چھیجا شوڑے، پیڑِی پُھک/سفوف سنے پھتِیا۔ آئے سے سفوف ذیابیطس گہ سات سات مِھیکی آیونے مرضے کرِیا مڑنِینوْ۔ لوشکی گہ بیلاڑ ایْک ایْک تلی ووئی سے کھونُن۔

کوستِینؔو نُوم: چَٹُور / چاٹور

نباتاتی نُوم :		*Calluna vulgaris*

تاثِیر :		چھہُوٗں

کمُوت :		پُھڑہ، پٹھوئے ،بکِھیْ

قِسم :		مُٹھوٗ/گوڑیْ

ناروغتِیا :		کاڼ، ہَیش، رگو موْٹقِیار، چوْمرےمرض، مِھیکی، کُھو، جُھنسون، مثانہ گہ ژُوکے مرض، بندو دڑہ۔

<u>سَنَون گہ کمَون</u>:آئے ایْک لیکھوْ ہو پُھڑوْ دار مُٹھوٗنوْ، لیدی، چوڑ، مُڑو، سِپٹ گہ مُتیْ اُتھلیْ مالیؤ لامڑ لو بِینوْ، بکِھیؤجیْ شے گہ لِلَاشہ ہا پُھڑَوٗئے

بینَن، اَمُودیْ مرضو کِرِیا آئے سے پُھڑہ، پَٹَھوُئے گہ بکِھیائے کمِجنَن۔ کوئی زیؤڑ آئے سے مُٹَھوُ لیکھوْ بِینوْ کوئی زیؤڑ شِنا بڑوْ۔ [1] کانڑ، ہَیش، رگو موْٹقِیار، چوْم، مِھیکیئے دجار یا کم آیون، کُھو، چُھنسون، بندو دڑہ، مثانہ گہ ژُوکے مرضے کِرِیا آئے سے سفوف تلی دینَن یا عرقے پیلہ سنے لوشکی لوشکِجیْ استعمال تھینَن۔

♣ کوستِینٔو نُوم: چُکنِی

نباتاتی نُوم: [83] *Jurinea dolomiaea* Boiss.

تاثِیر: تَتیْ

کمُوت: چِھرِش

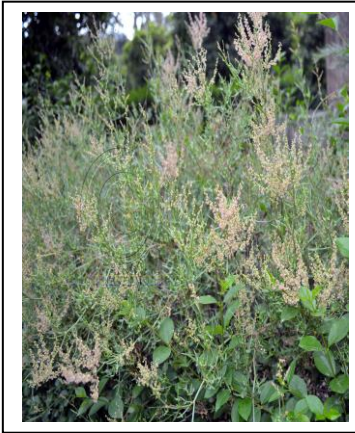
قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: کِھسے دڑ، پرہار، اشتیار، تُٹے دڑ، شال۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: چُکنی ایْک مُٹھوُ بیروْ بِینوْ، مُتوْ سوچیْ۔ بیروْ مُٹَھوُجیْ پُھڑوْ بِینوْ، سوچِجیْ پُھڑوْ نہ بِینوْ۔ چُکنِی گوڑیْ کِھسے دڑ، اشتِیار گہ پرہارے کِرِیا ازمیلوْ دارو کلینَن۔ [1] کِھسَے دَڑَے کِرِیا چُکنی گوڑیْ چُکٹے، مُچھو ووئی دہ روٹَنَن، پتو مجی اپوْ ہو گِی وی پھری روٹَنَن۔ راتَ نِیش تھونِجیْ مُچھو اپیْ ہے کھونَن۔ لئی نہ کھون پکارِن ۔ پتنِیؤ جِنیْ ووئی پِیون پکار نانوْ۔ آئے کِھسے

---

[83] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-95; Dr. Zafeer Saqib, 2003.

دڑ گہ کمزوتِیائے کِرِیا لئی مڑنِینیْ۔ آئے تومیْ اثر دہ لئی تَتیْ بِینیْ۔ آئے کھے کوْم گہ نہ تھونُن۔ [2] چُکنِی وجودے پرہارے کِرِیا گہ دینَن۔ آئے گیْ وجودے ہرہار یا چوْٹ روغ بِینیْ۔ [3] چُکنِی مُتیْ گوڑیؤ سے ٹل تھے دارو گہ سنینَن۔ آئے سے ترتیب آئے نیْ چہ کوڑوْ سُمار اسپابُٹے گہ جُشے پٹھ، کستی چِھرِش، تماکے پٹھوْ، اپوْ ہو چوئی کلیل، ایْک تلی مِچھوْ، دُوْ دُوْ تلی چوٹِیال گہ چُکنی، کوڑوْ سُمار لُوگوْ آنِیلے واز ٹل تھے، چُکٹے، پتو گِی دہ روٹی مَلہَم سنے پرہاروجیْ بدینَن۔ آئے گیْ پرہارے دڑ کم بِینیْ، پرہارے رُو جِنیْ اینیْ۔ [4] چُکنی چِھرِش چُکٹے، پیٹری، مجی گاؤلو گِی ٹل تھے بڑیْ یا لیکھیْ پرہارِجیْ پلینَن۔[5] چُکنی مَلہَم پھہِیلوْ پائیں کِرِیا مڑنِی نیْ۔ [6] چِھرشے ووئی چکٹے، ووئی پیلہ سنے شالے کِرِیا دینَن۔

کوستِینو نُوم: چُکیْ

نباتاتی نُوم: [84] *Rumex hastatus* Don

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھ

قِسم: مُٹھوْ

---

[84] Kifayatullah Khan, Alamgeer, Alia Erum, Bashir Ahmad, Muhammad Akram, Muhammad Anwar, Aarshad Junaid, Uzma Saleem, 2009. "Ethnobotanical Studies From Northern Areas of Pakistan. *Pharmacologyonline* 1: 328-354۔

ناروغتِیا: ہِی دجار، گرمکیْ، قبضی، کانؐ، زیڑے، پلاک، اونّٹریؤ
زخم، لڑمے بِش، برص، چوْمے مرض، اُلِیال۔

سَنَون گہ کَمَون:آئے سے پٹھوْئے ہِی دجار گہ گرمکیِؤ کرِیا غورہ کلینَن۔ [1] پٹھہ چُکٹے، عرق سنے، نیترِجیْ مُچھوْ ایْک پیلہ دینَن۔ [2] چُکی گہ پِھبِل بھاسِیا تھے، پتو میل دہ شا بِدَے کھونَن۔ آئے سے روٹیلوْ شا قبضی کرِیا اُچھون کارُن۔ [3] پٹھہ چُکٹے ایْک پاؤ ووئی نِکھلے، سیر چینی مجی وی، ہگارِجیْ بِدَے، روٹی شربت سنینَن۔ آئے سے دُوْ ثمثِیائے شربت لوشکِجیْ نِرَونیْ کیجیْ دینَن، آئے گیْ لڑمے زہارے اثر نوشانیْ، برصے مرض کم بِیؤ بوجانیْ، صُرتے کانؐ، زیڑے مرض گہ اُلِیال شچون نوشانیْ۔ اونّٹرِیؤ نُقص پیر بِینوْ، پلاک/چھاڑیْ آیون رٹِجانیْ۔ آئے گیْ وجودے تاؤ نوشانیْ۔ ہِی ٹُھم ٹُھم عام مقدارَڑ اِینیْ آں وجودے مُضر مادائے خارج بینَن۔

کوستِینّو نُوم: چُکِی

نباتاتی نُوم:[85] *Oxalis corniculata* L.

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: گوڑیْ

[85] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.

ناروغتِیا: شال، دجنی، ہضمہ۔

سَنَون گہ کَمَون: چُکِی گوڑی سُمجیْ خور بِینیْ، نیلہ پٹھوئے، پِیلہ پُھڑوئے بینَن۔ [1] کوئے علاقوڑ آ کیجے شان گیْ کمِجانیْ۔ [2] دیسی مرکب داروئے سنون دہ آس ٹل تھے داروئے سنینَن۔ [3] شال، دجنی گہ ہضمائے مرضو کرِیا آئے سے پٹھہ گہ چِھرِش چُکٹے، پیلہ سنے لوشکی گہ بیلاڑ ہوریْ ہوریْ گلاس پِینَن۔ [4] آئے سے بسکوْ استعمال سہ منُوژوْڑ نوخصان گہ بِینوْ، آ گیْ احتیاط پکارِن۔ [5] آ سے پٹھو شا گہ بِدینَن۔

کوستِینو نُوم: چُکیْ بَیؤں

نباتاتی نُوم:[86] *Celtis caucasica* Willd

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: لیلے تاؤ، لیلے خرابتِیا

سَنَون گہ کَمَون: آئے سے پٹھہ لیلے تاؤ گہ خرابتِیائے کرِیا غورہ کلینَن۔ پٹھہ چھہُوں ووئی دہ چُکٹے، چھاݨ تھے، دیزہ مجیْ جے چوْٹ ایْک ایْک گلاس عرق مریضڑ

[86] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995; Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.

دینَن۔ آئے گیْ تاؤ کم بوئے لیل صاف بِینوْ۔

🍁کوستِیںٖو نُوم: چُلاکیْ/چُلَکیْ

سائنسی نُوم: [87] *Iris kashmiriana*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: ڈِڈَوروْ، پُھڑہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: پچال، کُلہ

<u>**سَنَون گہ کَمَون**</u>: [1] چُلاکیْئی ڈِڈَوروْ نِکھلے، چُکٹے، کُلو، پچال یا پَھوجیْ صرف ایْک چوْٹ پلینَن، آئے گیْ راتیْ سُوریْ مجی کُلوْ یا پَھو بُس دِجانوْ۔ ایْک چوْٹِجیْ بسکو یا لو گھنڑ نہ پلیونُن۔ [2] چُلاکِیْؤ شیئے پُھڑہ بینَن۔ آ ڈِڈَوروْ قَبرُجیْ بِٹھا دِجانوْ۔ [3] چُلاکیْ پُھڑون گہ اُجئی دونے مُدا اِینوْ۔

کوستِیںٖو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت
🍁 چُٹّیْ گوڑیْ	؟	چھہُوئیں	چِھرِش

ناروغتِیا: وجودے تاؤ، لیل، پرہار، چُٹّہ کُلہ، سوزاک

---

[87] Razwal Kohistani, 1997, P-38.

سَنَون گہ کَمَون: آئے سے مُٹّھوٗ جھاڑی دار بِینوْ۔ لیکھ لیکھہ شرائے بینَن، چِھرِش چُٹّیْ بِینیْ۔ [1] آئے سے چِھرِش نِکھلے شوڑے، پیڑی سفوف سنے ایْک ایْک خمخِیا لوشکی گہ بیلاڑ ووئی سے استعمال تھینَن۔ آئے گیْ وجود گہ لیلے تاؤ کم بِینیْ، سوزاک، پرہار، صُرتے چُٹّہ کُلہ، گہ پتے کِرِیا مرنِینوْ۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
♣ چھاگوڑیْ	؟	چِھہُوئِیں	چِھرِش	چِھا

سَنَون گہ کَمَون: [1]چھاگوڑیْ چھائے مریضے کِرِیا مڑنِینیْ۔ کوئی جَک سہ رَزنَن چہ آئے سے چِھرِش صرف اسہ مُلَئی سہ نِکھلون پکارِن کھاں زہانّل نہ تِھیلیْ بی۔ مگر گبیْرے سبِیل پچا سہ آئے گوڑیْ اکے نِکھلیسُوْ۔ آئے سے چِھرِش نِکھلے، تعیز تھے چھا بِلیْ منُوڑے شَک دہ تھینَن۔ گبیر دہ سبیل پِچَا سہ آئے گوڑیْ جُمعہ چھک نِکھلِیسوْآن پوْش جُمَو بُجَیش ہر جُمعہ چھک نئی گوڑیْ نِکھلے، شَک دہ تَھئِیسُوْ۔ شَک دہ گڑِیلیْ چِھرِشے تعیز جُمعہ جیْ جُمعہ بُجَیش بِلَونِیْ، شِشَون نہ پھتونِیْ۔ [2] کھاں بَلَو صُرت چُٹِّیؤ بوجانی آں سم شان گی لُوم نہ پینَن، سیٹّوڑ اخسر چھائے مرض بِینیْ۔ ادو بَلِجیْ چھائے تانگ گہ دینَن آں چھاگوڑیْئی چِھرِش نِکھلے چھا گیئی بال یا مُلئِیے شک دہ گڑے پھتیَن، آ گیْ چھائے مرض نوشانیْ۔

کوستیِنو نُوم: چِھلی/ چِلی

نباتاتی نُوم:[88] *Juniperus macropoda*

نباتاتی نُوم:[89] *Juniperus excelsa*

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: کُلوْ، چُپیْ

قِسم: توْم/مُٹھوْ

ناروغتِیا: ژُوکرے دڑ، ہی شو، سورے، مِھیکیْ دجون، باسیرے مرض۔

سَنَون گہ کَمَون:آئے سے دُو قِسمانیْ، بیدہوں کوْم ایْک شانِیونوْ۔ [1]چھلیئے چُپیْ گہ کُلہ ژُکرے دڑ، ہی شو، سورے گہ مِھیکی دجونے مرضے کِریا مڑنینَ۔ [2] ژُوکرے دڑے کِریا آئے سے کُلہ ووئی دہ روٹی، اسہ ووئی دیزہ مجی دُوْ چوْٹ دینَن۔ آئے گیْ ژُوکرے دڑ نوشانیْ۔ [3] ہی شو گہ سورے مرضے کِریا چُپیؤ سے اپھ ہا پُھک ٹل تھے دُوم تھینَن، آ گیْ سورے مرض نوشانیْ۔ [4] مِھیکی دجون یا بن بلیْ توْ کُلوْ شوڑے، پیڑِی، دیزہ مجی دُوْ چوْٹ ووئی سے تَلِی دینَن۔ آے گیْ بن بلیْ مِھیکیْ اوزگار بِینیْ۔ [5] رگو مجی لیل یازیونے کِریا مڑنی کلینَن۔ [6] آ گیْ ملھم گہ سنینَن۔ [7] آ سے دارُو جراثیم کشُن۔ [8] مِھیکیْ سم شان گیْ اوزگار تِھینوْ۔ [9] باسِیرت مرضے کِریا گہ بر کلینَن۔

---

[88] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Sipat Gah HP Project, 1997.
[89] Kifayatullah Khan, Alamgeer, Alia Erum, Bashir Ahmad, Muhammad Akram, Muhammad Anwar, Aarshad Junaid, Uzma Saleem, 2009. "Ethnobotanical Studies From Northern Areas of Pakistan. *Pharmacologyonline* 1: 328-354۔

[10] مِھیکیئے رگو انفیکشن نہانوْ۔ [11] صُرت گہ پٹھو دڑو علاج دہ مڑنینوْ۔ [12] اسہ جک کھاں لیلے تاؤ، ژُوک گہ اعصابی مریض بین سیٹوڑ آ بالکل نہ کھونُن۔ [13] ضعیف جک یا 3 کالوج کم عمرے بالوڑ گہ بالکل نہ دونُن۔ [14] آئے سے شو نوسار دہ کمِجانوْ۔ [15] گِلِت دہ دیانٌل (شامَن) سہ آئے سے دُوم شُوں شُوں تھے چپے موژیْ پشِینوْ۔ [16] کَھس زُمنہ دہ آ مُٹھوْ مذہبی شان گیْ لو گھڼ برکتِلوْ کلِجاسوْ آں مختلف مذہبی رِسمو مجیْ آئے سے استعمال تھینَس۔ تبت، لداخ گہ گلِت دہ آس برکتِلوْ گہ سُجوْ مُٹھوْ گٹِینَن۔

❦کوستِینٌو نُوم: چَھلِیوڼ

نباتاتی نُوم: [90] *Dioscorea deltoidea*

تاثِیر: چھہُوٗں

کمُوت: پٹھہ/شرائے

قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: ڈیرے کِمٹہ، قبضی، مانع حمل، ہِیش، بندو دڑہ، لچو رُڑی۔

سَنَون گہ کَمَون: چھلِیوڼے لیکھوْ ہو مُٹھوٗ بِینوْ، ٹخیْ ہے بکھیئی بینَن، پٹھو ہللِی شقلے بِینوْ، بکِھیوٗجی شِناکک پیلروگہ ہا پُھڑوٗئے بینَن۔ [1] آئے سے چِھرش چُکٹے، روٹیْ اسہ سے ووئیئے ایک گلاس نیش تھونِجیْ مُچھو اسہ

[90] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

منُوژوْڑ دینَن کھاں سے ڈیر دہ کِمٹہ بین۔ [2] آئے سے پیلہ قبضے مرضے کِرِیا گہ مڑنے کلینَن، آ گیْ قبضے مرض نوشانیْ۔ [3] آ مُتوْ دیسی مرکب دارُو سے ٹل تھے کوئے مُتیْ مرضو کِرِیا کمِجانوْ۔ [4] آئے سے چُکٹِیلہ پٹھہ گہ چِھرشو سنِیلوْ پیپلہ یا چِھرشو گہ پٹھو سنِیلوْ سفوفے ایک تلی استعمال تھیگہ توْ تورسریئے گپ دہ بال نہ پھت بِینو، آئے گیْ آسے دارُو ایک قِسم کے مانع حمل کلِجانوْ کھاں سے استعمال گیْ زہاݩل تِھیلیْ تورسریْئے گپ دہ بال نہ پھت بِینوْ۔ [5] آئے سے پیلہ یا سفوفے دارُو صُرتے مُتیْ مرضہ، ہِیش گہ بندو دڑو کِرِیا گہ استعمال تھینَن، مگر ادَئی زہاݩل تِھیلیْ تورسریْ کھاں سے مُونڑ دہ بال نہ بِی سیْس نہ کھونتھہ آں کھاں سے مُونڑ دہ بال بی سیْس کھوبانیْ۔ [6] چھلِیونڑے پٹھوٗئے گہ شرائے رُڑیئے مرضے کِرِیا مڑنے کلینَن۔ لیچوڑ رُڑِی بلِیْ توْ پٹھہ/شرائے چُکٹے، روٹی، ووئی چھہُونّجِریے لیچوڑ پلیگہ توْ رُڑی نوشانیْ۔

کوستِینّو نُوم: چھوروْ / چوروْ

نباتاتی نُوم:[91] *Angelica glauca* Edgew

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: چِھرِش

قِسم: مُٹھوٗ

[91] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

ناروغتِیا: جاک، کُھو، اُنِیار، ہضمہ

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: چھورڑوْ ایْک لیکھوْ ہو نازک مُٹھوْنُ۔ یِیْہ سے چُٹّیْ شونْلیْے بِینَن، شِٹ دہ کھرہ پُھڑو خور خور چُو بِینَن۔ [1] آئے سے چِھرِش نِکھلے، چُکٹے، شوڑے، پیڑی کُھو، ہاضمہ گہ جَکَو کِرِیا کِٹّوْ مَرُچ ٹل تھے ایْک چُنڈی ووئی سے کھونَن۔ [2] موس روٹّونے کِرِیا چِھرِش تھلوئی دہ وِینَن۔

کوستِینو نُوم: چوٹِیال

نباتاتی نُوم: [92]   *Rheum webbianum* Royle

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: چِھرِش

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: پرہار، گال، جھاڑ، قبضی، اشتِیار، پُھڑجِیار، جھارا۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: چوٹِیال لئی قسمو مرضو کِرِیا ایْک اَزمِیلوْ دارُونوْ۔ [1] قبضی کِرِیا آئے سے گوڑیْ ووئی دہ بِری اٹے، گِی، لُونّیْ، مکیئے پُھک ٹل تھے، بئی تھے مریضڑ دینَن۔ آئے گیْ قبضی اوزگار بِینیْ۔[2] چالیْ مالے جھارا نہ وتھوْ توْ چوٹِیال چُکٹے، مجی اپھوْ ہو گُڑ وی آئے سے چُٹّیْ گولِیئے سنے ایْک مُخیزہ بِی یا بہِیؤ دائے گولیئے مالڑ کھیَینَن۔ [3] منُوڑے وجودے گال

---

92 Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995; Dr. Zafeer Saqib, 2003.

گیئی توْ گہ اج آئے ولِجیْ گولیئے سنے پنۡزیلے یا بِی گولیئے دینَن۔ گبیْڑے سبیل پِچا سہ مریضوڑ اخسر آئے سے استعمال تھئِیسُوْ۔ آئے کھیے پتنِیؤ جِنیْ ووئی نہ پیونُن۔ [4] عام پرہارے کِرِیا چوٹِیال چُکٹے، دُت دہ بَق بَق تھے، پئی سنے، دیزہ مجی ایْک چوْٹ پرہارِجیْ بدینَن۔ [5] ڈِڈے چوْٹ یا بڑیْ پرہارے کِرِیا چوٹِیال، شُگلُوئے پَٹ، اسپابُٹے، جُشے گہ ہلِیڑُوْ چُکٹے، مجِی گُڑ گہ اپوْ ہو خابُون ٹل تھے، گِی دہ روٹی، پتو ٹِپیْ دہ چھانڑ تھے، آئے سے سنِیلیْ مَلہَم بڑیْ پرہاروجیْ بِدے گڑینَن۔ [6] ایْک مُتیْ قسمے مَلہَمے کِرِیا کوڑُوْ سُمار اسپابُٹے گہ جُشے پٹھہ، کستی چِھرِش، تماکے ایْک پٹھوْ، اپوْ ہو چُوئی کلیل، ایک تلی مِچھوْ، دُوْ دُوْ تلی چوٹِیال گہ چُکنی، کوڑوْ سُمار لُوگوْ آئینۡلے واز ٹل تھے، چُکٹے پتو گِی دہ روٹی پرہارے کِرِیا مَلہَم سنینَن۔ [7] اُنِیار نہ شتیْ توْ آئے سے غندل چپے کھون گیْ اُنِیار شَچانیْ۔ غندلو مڑنے رس بِینوْ، جک سہ عام کھونَن۔ [8] پرہار، سخ زَک بِلیْ یا پُھڑجِلیْ زائے جیْ آئے سے گوڑیْ چُکٹے، گِی دہ روٹی، گڑیگہ تو دڑ گہ کم بِینیْ، آں پُھڑجِیار گہ نوشانیْ۔ [9] گوڑی شوڑے، پیڑِی سفوف سنے، پاں ءِ ہگُوویو مجی بِلیْ پچلِجیْ شرشر تھینَن۔ [10] سفوف لیکھہ بلو گِتیتیْ گہ پھٹالِیو مجی شرشر تھیگہ توْ گِتیتیْ گہ پھٹالِیؤ مجی زخم نہ سنِیجانوْ۔

🍁کوستِینو نُوم: چوْدنڑ (لِھیلوْ)

نباتاتی نُوم: [93] *Taxus wallichiana* Zucc

تاثِیر: تَتوْ

قِسم: توْم/مُٹھوْ

کمُوت: بکھیْ، چِھرشےپَٹ، کاٹھوْ

ناروغتِیا: ہگرہ، دڑہ، شال، ہَیش۔

سَنَون گہ کَمَون: [1] مکیئے فصلَڑ ہگرائے مرض شتیْ توْ لِھیلوْ چوْدنڑے بکھیْئی پھوٹڑے ڈُولیْ مجیْ تُوک سے چوکیْ گڑینَن، آئے گیْ ہگرائے مرض نوشانیْ۔ [2] صُرتے دڑو کرِیا لِھیلوْ چوْدنڑے چِھرِشے پٹ ووئی دہ روٹِی، چھانڑ تھے، اسہ ووئی دہ بئی تھے، مجی گِی وی، دیزہ مجی ایْک چوْٹ کھونَن، آئے گی صُرتے دڑہ نوشنَن۔ [3] آئے سے پٹ گہ پٹھو عرق دیسی دارُو مجی ٹل تھے کمِجانوْ[4] دیسی دارُو مجیْ شال، شِشے دڑ، ہیش، اعصابی نظام، پُٹھلیْ انٹھیْئے کرِیا کمِجانوْ۔[5] چوْدنڑے چھرشے پٹ گیْ چاۓ گہ سنَینَن۔ [6] آئے سے لِھیلروگوْ ہو کُلوْ گہ بِینوْ۔

---

93 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995; Muhammad Islam, 2005.

⁕کوستِینّو نُوم: چوْدنڑ (شو)

نباتاتی نُوم:[94] *Taxus baccata*

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: چِھرش، پٹھہ

قِسم: توْم/مُٹھوْ

ناروغتِیا: دڑہ، ہِیش، کُھو، کینسر۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: [1]چِھرشے پٹ نِکھلے، چُکٹے، ووئی دہ ٹل گہ چھانٹ تھے دیزہ مجی ایْک گلاس پوْش دیزو بُجَیش دینَن، آئے گیْ ہِیش، کُھو گہ دڑو مرض نوشانیْ۔ [2] آئے سے پٹ گہ پٹھو مجیْ اہم اجزا بِینَن، کھاں گپ، چِچیْ گہ بڑے کینسرے مرضو دارُوئے سنون دہ کمِجنَن۔

کوستِینّو نُوم: چِنار

نباتاتی نُوم: *Platanus orientalis* L,

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: چِھرشے پٹ، کاٹھو

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: ہَیش

---

[94] Plant name identified by Mr. Abdul Ghafoor.

سَنَون گہ کَمَون: آ ایک بڑوْ مُٹھوْ بِینوْ، اخسر زیؤڑ بیٹھا دِیلوْ ہشِینوْ۔ آ سے چھیش لو بڑوْ بِینوْ، مال منُوڑوْ کِرِیا لو بر کلینَن۔ کشمیرے قومی مُٹھوْن۔ [1] آ سے کاٹھوْ دہونے کوْم اِینوْ۔ [2]چِھرشے پٹ ہیشے مرضے کِرِیا مڑنِی نوْ۔ چِھرشے پٹ چُکٹے، ووئی دہ روٹی، چھانٹ تھے لوشکی گہ بیلاڑ ایْک ایْک پیلہ دیگہ توْ بڑوْ منُوڑوْ یا لیکھوْ بال ہَیشے نجوڑتِیاجیْ روغ بِینوْ۔ [3] کوئے جک سہ آ سے فرنیچر گہ سنینَن۔

کوستِینو نُوم: چوروْ / (چیوڑ)

نباتاتی نُوم: [95]*Debregeasia salicifolia*

(D. Don) Rendle

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: چِھرِش

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: ہِیش، چھاڑیْ، ژُوک/مثانائے بٹُوٹیْ، ہی دڑ، بِشو دافع، چولِیؤ مرض، کِمَٹہ، کِھسے دڑ، دُت کم بون، ڈوْرے اُچھون۔

سَنَون گہ کَمَون: چِھرِشجیْ بالو ولے شرائے بینَن۔ مُٹھوْ گز سُمار ڈوگوْ بِینوْ۔ پُھڑے شو چُو بِینوْ۔ پٹھہ تلُٹہ گہ نِیلہ بینَن۔ [1] ڈوْرے مچِیاریؤ کِرِیا چورے

[95] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

گوڑیْ چُکٹے، ڈوْرے اچُھوٹِجیْ پلیگہ توْ آئے سے گوْنِجیْ مچھی مچھاریْ ڈوْرڑ اینَن۔ [2] مالے ڈیر ده کِمٹھ بلہ توْ چورے گوڑیْ چُکٹے، گِی گہ پُھک ٹل تھے مالڑ دیگہ تو کِمٹھ وزنَن۔ [3] چیئے سہ شِشے بالہ ژِگریونے کِریا چورے گوڑی پیڑِی، ہرے تیل ده مِشری شِشٹڑ پلینَن، آئے گیْ شِشے بالہ ژِگینَن۔ [4] دُت لئیریونے کِریا آئے سے گوڑیْ دُت ده روٹی چالیْ مالڑ دیگہ تو چُھوت چُھوت دُت لیُو بوجانوْ۔ [5] کِھسے دڑے کِریا چورے چِھرِش پیڑی، دُت ده بَق بَق تھے دُوْ وخ کھون گیْ کِھسے دڑ نوشانیْ۔ [6] ہِیشے مرضے کِریا چِھرِش چُکٹے، ووئی ده مِشری، چھاڻ تھے پیلہ سنے دینَن۔

کوستِینو نُوم: چَونٹل / چونٹھل

نباتاتی نُوم: *Rheum Emodi*

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: ڈھنڈی، چھرِش

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: معده، دڑه، ہی مرض، کمزورتِیا، زیڑے، حیض، مھیکیْ، پرہار، ژُوک، تِلی، لیلے تاؤ، گڑشُول، دجنی۔

سَنَون گہ کمَون: آئے سے مُٹھوْ ایْک گز سُمار ڈوگوْ بِینوْ، شونلے شِشِجیْ چپتره چپتره پٹھ بینَن۔ آئے سے ڈھنڈی چپے کِھجانیْ، آں چِرِش دارُوئے کِریا

کمِجانیْ۔ آئے سے چِھرِش نکھلے، شوڑے، پیڑزی سفوف سنے پھتینَن، آں مختلف مرضو کِرِیا آ سفوف کمِجانوْ۔ [1] آئے سے سفوف معدہ گہ ہِی مرضے کِرِیا مڑنِینوْ۔ [2] آئے سے دارُو گیْ ہِی طاقت لئینیْ۔ [3] آئے سے سفوفے تلی استعمال گیْ ہِیؤ، اونّڑیْ گہ تِلِی اصلاح تِھینِوْ۔ [4] اونّڑیؤ مُضر مادائے خارج تِھینوْ۔ [5] آئے سے تلی زیڑے مرضے کِرِیا مڑنی نیْ۔ [6] چولِیؤ مرض بن بِلیْ توْ آئے سے سفوفے تلی گیْ پوْچہ اوزگار بینَن۔ [6] آئے سے استعمال گیْ بن بِلیْ یا کم اِی مھیکیْ اوزگار بِینیْ۔ [7] انّڑِیؤ زخم روغ تِھینوْ۔ [8] آئے سے سفوف پھو یا کُلوجیْ شرشر تھیگہ توْ پھو گہ کُلہ شِشِی روغ بینَن۔ [9] ڈیرے دَڑ یا گڑشُول آلیْ توْ آئے سے تلیْ گیْ منُوژوْ روغ بِینوْ۔ [10] ژُوگ یا مِھیکیئے رگ دہ بٹونّیْ بِلیْ تا شتیْ توْ پھوڑے نِکھلِینوْ۔ [11] ژُوکے مرض نہیں اصلاح تِھینوْ۔ [12] تِلِی بڑِلیْ توْ کم تھے تومیْ زیٹڑ اٹِینوْ۔ [13] لیلے تاؤ (فشار) کنٹرول تِھینوْ۔ [14] آئے سے سفوف بڑیْ بھارے مرضے کِرِیا مڑنِینوْ۔ [15] آئے سے پیلہ یا سفوف جھاڑے کرِیا گہ دینَن۔ [16] ہِی، ڈیر گہ صُرتے دجنی بِلیْ توْ آئے سے پیلہ دون گیْ دجنی نوشانیْ۔ [17] زیڑے گہ قبضی کِرِیا چِھرشے پیلہ مڑنی کلینَن۔ [18] ایْک لیکھیْ ثمثِیا سفوفے تَلِی لوشکِجیْ نِیرونیْ کیے جیْ، راتُکیْ ٹِکیْ کھیے پتو تتوْ ہو ووئی سے دینَن۔

✦کوستِینۆ نُوم: چُوئی

نباتاتی نُوم:[96] *Pinus wallichiana*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: کلیل، چُپیْ، کاٹھوْ

قِسم: توْم

ناروغتِیا: پرہار، پھو/کُلو، تُھریْ پھہون

سَنَون گہ کَمَون:[1] چُوئی کلیل دوئیجِلیْ زائے یا پرہارے کِرِیا مڑِنِینوْ۔ کُلوجیْ کھچٹوْ موس کھیونے کِرِیا گہ مڑِنِینوْ۔ کُلوْ یا پرہارِجیْ اپوْ ہو پلیے گڑِینَن۔ [2] چوئی کلیل بڑی پرہارو کِرِیا ملہم سنون دہ مُتیْ گوڑیؤ سے ٹل تھے کمِجانوْ۔ آئے سے ترتیب آئے نیْ چہ کوڑوْ سُمار اسپابُٹے گہ جُشے پٹھہ، کستی چِھرِش، تماکے ایْک پٹھوْ، اپوْ ہو چُوئی کلیل، ایْک تلی مِچھو، دُو دُو تلیئیِ چوٹِیال گہ چُکنی، کوڑوْ سُمار آنئِیلے واز ٹل تھے، چُکٹے، گِی دہ روٹی بڑی پرہارو کِرِیا مَلہَم سنے پلینَن۔ آئے گیْ پرہار دہ لیل گہ نہ پھتبِینوْ آ جنیْ رُو اِینیْ۔ [3] کاٹھوْ گوڑیْ دون گہ دہونے کِرِیا کمِجانوْ۔ [4] کوئی جک سہ گولگوچہ دہان گہ ہنہ۔[5] چُپِیْو اولیْ شرنٹے چُونٹِجیْ اجی وِینَن۔

---

96 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995, Dassu HP Project, 2013.

❦کوستِینٚو نُوم: چَین

نباتاتی نُوم:[97] *Acer caesium Wall*

نباتاتی نُوم: *Acer cappadocicum* Gled.

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: -

سَنَون گہ کَمَون: چَینے کاٹھوْ دہون گہ کاٹھے بوٹّی سنونے کرِیا کمِجانوْ۔ روم رومے اکَھری سہ جگو کرِیا آئے سے کاٹھے ثمخائے، پُھلیْ، کوٹھیئے گہ مُتہ بوٹّی سنینَن۔ آ سے کاٹھے ٹُبکو کُندہ گہ چھپورہ گہ سنینَن۔

کوستِینٚو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
❦ چُسوْ	؟	تتوْ	کُلہ	شے کِمٹہ (پٹھویئی)

سَنَون گہ کَمَون: چُسے کُلہ شیئے کمٹہ/ پٹھویئی کرِیا لا مڑنینَ۔ آئے سے کُلہ شوڑے، پیڑِی، راتہ تلی دیگہ توْ ڈیرے کِمٹہ وزنَن۔ ایْک چوْٹ تلی دیگہ توْ ایک موس بُجَیش پھری نہ کھونُن۔ چوبیؤ دیزوْ مجیْ دُو چوْٹ تلی دونُن۔ آئے گیْ کمٹہ ٹھک بوئے وزنَن۔

97 Dr. Rubina Rafiq, 1992-95; Dr. Zafeer Saqib, 2003; Muhammad Islam, 2005.

🍁 کوستِینّو نُوم: چِیپٹھوْ

نباتاتی نُوم: [98] *Trillium govanianum*

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: چِھرِش

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: مُشلِیؤ کمزورتِیا

<u>سَنَون گہ کمَون</u>: آ ایْک قیمتی گوڑِیْن ۔ آ سے سُم دہ کھرہ ڈِڈَورو یا چِھرِش بِینیْ، باہر چے پٹھہ بَنینَ، آ گیْ چیپٹھوْ تھینَن۔ لو گران مُلیْ بوجانوْ۔ [1] کوئے جک سہ رزنَن آ گوڑیْ گیْ مُشلِیؤ طاقتے کِریا داروئے سنِجنَن، آں مُشلِیؤ شت لیارانیْ کھاں گیْ مُشلِیؤ شو ووئی چِبینوْ۔ [2] کِھسے دڑ گہ مُشلِیؤ طاقتے کِریا آ سے چِھرِش نِکھلے، شوڑے، پیڑی راتَ راتَ دُت سے ساتیْ ایْک ثمخِیا سُمار تلی دینَن۔ [3] آ گہ رزنَن چہ بڑے کینسرے کِریا آ سے انگرزی دارُوئے سنِجنَن۔ [4] آ سے پٹھو شا گی بِدینَن۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
🍁 **ثاربُولیْ**	؟	چھہُوئیں	چِھرِش	چھائے

98 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2024 (internet communication).

سَنَون گہ کَمَون:آ سےِ گوڑیْ گہ چِھرشےِ سفوفےِ تلی گہ تعیز چھائےِ مرضےِ کِرِیا غورہ کلیجانیْ۔ چھائےِ مرضےِ کِرِیا گوڑیْ نِکھلےِ، تعیز تھےِ شک دہ تھینَن یا گوڑیْ پیڑِی دیزہ مجی دُوْ چوْٹ تلی دینَن۔

🍁کوستِینٚو نُوم: شِلیٹ/شِلیٹھ/شِلیٹھیْ

نباتاتی نُوم:[99] Plantago major L

نباتاتی نُوم:[100] Plantago ovata Frossk

تاثِیر: چھہُوٗں

کمُوت: بِی، پٹھہ۔

ناروغتِیا: ہَیش، بدہضمی، ڈیرے دڑ، قبضی۔

سَنَون گہ کَمَون:آئےِ سے لیکھوْ ہو مُٹھَوٗ بِینوْ، چُٹّیْ شونٚلیْئی بینَن، چپتروْ پٹھوْ بِینوْ، شونٚلِجیْ بی کُلہ بینَن۔ [1] آئےِ سے بِی کُلہ آمُودیْ شبا ووئی دہ بِلَےِ پھترےِ پتو اسہ ووئی پیگہ توْ قبضی، ڈیرے دڑ، بدہضمی گہ ہیشےِ مرض نوشانیْ۔ [2] نِیلہ پٹھو شا بِدے تگہ کھونَن کھاں صُرترےِ کِرِیا مڑنی گٹّجانوْ۔

---

99 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.
100 Plant name identified by Dassu HP Project, 2013.

♣کوستِیںٚو نُوم: ڎِھیروْ

نباتاتی نُوم: Achyranthis aspera

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: کچرے ڈِگریْ

قِسم: گوڑیْ/کَچ

ناروغتِیا: گڑشُول، باسِیر، چوْم گہ اچِھیؤ مرض، کھورروس، ہضمہ، شِشرے دڑ، پرہار، ہِیش، نِیڑجیْ جوْم اُران بون۔

<u>**سَنَون گہ کَمَون:**</u>[1] ڈیرے گڑشُولے دڑ بلیْ توْ آئے سے کچرے ڈِگریْئی چُکٹے، عرقے پیلہ سنے دیگہ تو ڈیرے گڑشُول نوشانیْ۔ [2] ڎِھیرے تازہ چھرِش شوڑے، پیڑِی، دُوْ جوک ووئی دہ ٹل تھے، نِرونیْ کیجیْ کھیگہ توْ مثانائے بٹُوٹّیْ پُھٹی وزنَن، آن دڑ گہ کم بِیؤ بوجانیْ۔ [3] احتلامے مرض بلیْ توْ ڎِھیرے نئی چِھرِش نِکلے، شوڑے، پیڑِی، مجیْ ہوریْ جوک مِصری یا چِنِی ٹل تھے، لوشکیْ گہ بیلاڑ دُودہ سے تلی دینَن۔ آئے گیْ احتلامے مرض کم بِیؤ نوشانیْ۔

🍁کوستِینٚو نُوم: خرڈک / خرڈگ

نباتاتی نُوم: [101] *Varbascum thapsus* L

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: کاڻ، کُلہ، کُھو، دڑہ، باسِیر، کوٗڻ شِلون۔

<u>سَنَون گہ کمَون</u>: خرڈکے پٹھوٗ صُرتے کاڻ گہ کُلو کِریا مڑنینوٗ۔ [1] کُلو کِریا خرڈکے پٹھوٗ غوڑ تھے کُلوجیٗ بِدَینَن، آئے گیٗ کُلوٗ جنیٗ بُس دِجانوٗ۔ [2] صُرتے کٹے کِریا خرڈکے پٹھہ چُکٹے، عرقے پیلہ تھے دینَن، آئے گیٗ کاڻ کم بیؤ نوشانیٗ۔ [3] خرڈکے مُٹھو سِنکڑی جیٗ مالیٗ بُجَیش ہر زائی دہ ہشِینوٗ۔ آئے دُوٗ قِسمو بینوٗ۔ ایٗکِجیٗ شِیشوٗ بینوٗ، مُتوٗجیٗ شِیشوٗ نہ بینوٗ آں پٹھہ بڑہ بینَن۔

مرض	کمُوت	تاثیر	سائنسی نُوم	کوستِینٚو نُوم
گڑشُول	چِھرِش	چھہُوئیں	؟	**🍁 ڈیرے دڑے گوڑیٗ**

<u>سَنَون گہ کمَون</u>: آئے گوڑیٗئی اصل نُوم معلوم نہ بِلُن۔ اخسر جَک سہ آئے سڑ ڈیرے دڑے گوڑیٗ تھینَن۔ ڈیرے دڑے کِریا چِھرِش نِکھلے، شوتڑے، پیٹڑِی دیزہ مجی دُوٗ چوٗٹ ووئی سے تلی دون گیٗ ڈیرے دَڑ نوشانیٗ۔

[101] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.

✤کوستیِنّو نُوم: دَڈُوئی / دنُو

نباتاتی نُوم: [102] *Punica granatum*

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: کُلوْ ، دنّشاک

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: چُھنسون، کُھو، شال، شوٹوْ شِلون۔ مِھیکی دجون، شال۔

سَنَون گہ کَمَون: دڈُوئرے دُوْ قِسمانیْ۔ ایْک زنّگلی، مُتیْ باغِی۔ بیئے قسمہ منُوڑے بدنے کِرِیا لئی غورانیْ۔ [1] دَڈُوئرے پٹڑ دنّشاک تھینَن۔ دنّشاک چُھنسون، مِھیکی دجون، کُھو گہ شوٹوْ شِلونے مرضے کِرِیا مڑنِینوْ۔ دنّشاک پیٹڑی دیزہ مجی دُوْ چوْٹ تلی دینَن۔ آئرے گیْ مِھیکی دجون، کُھو گہ شوٹوْ شِلونے مرض نوشانیْ۔ [2] شالے کِرِیا گہ دڈُوئرے نِیلہ کُلو پیلہ سنے ایْک ایْک گلاس ووئی دیزہ مجی دُوْ چوْٹ مریضڑ دیگہ توْ شال چِھجانیْ۔ [3] لیلے کمی کِرِیا دڈُوئرے کُلہ کھونَن، آئرے گی صُرت دہ لیل لئِینوْ۔ [4] دنّشاکے پٹ ووئی دہ کھرہ سم شان گیْ روٹّی اسہ گیْ شیئی پمیلیْ گوٹّیؤڑ رونّگ گہ دینَن۔ [5] دڈُوئرے کُلو مجی وٹامن سی، وٹامن بی فایو، پوٹاشیم گہ فائبرے ایْک مِشٹیْ مقدار موجود بِینیْ کھاں منُوڑے صُرتے کِرِیا لئی غورہ کلینَن، آئرے سہ دہ اینٹی آکسیڈنٹس گہ جراثیم کش خواص بینَن۔ [6] آئرے گیْ ڈیرے

---

[102] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003, Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

ہضمائے نظام گہ مضبوط بِینوْ آں قبضی گہ نہ نوشانیْ۔ [8] دڻُوئے جُوس پِیون گیْ منُوڑے چومِجیْ نِکَھتہ چُونڻہ چُونڻہ کُلہ نوشِی تازگی پائدا بِینیْ۔ [9] آس دہ موجود فیٹی ایسڈ شِشے بالو گُٹی کُرِریونے کِرِیا گہ مڑنِینوْ کھاں گہ منُوڑے بالہ نہ وزنَن۔ [10] دڻُو دہ نِیلی چاء جیْ بسکو اینٹی آکسیڈینٹس موجود بِینوْ، اَمُختہ استعمال گیْ چِچیؤ، اونڑی تھلو گہ مثانائے کینسرے کِرِیا مدافعتی نظام مضبوط تِھینو۔ [11] دڻشاک دہ الیجک ایسڈے ایْک خاص مقدار موجود بِینیْ کھاں سہ منُوڑے جلدی کینسر رڻون یا کم تھونے کِرِیا لو غورہ کلینَن۔ [12] دڻُو سہ ہیموگلوبن اے سطح لائیرِیونے کِرِیا لو مڑنِینوْ۔ [13] اُمَید گیْ بین چِیؤ کِرِیا آئے سے استعمال گیْ انیمیا گہ صُرتے موٹقِیارے مرض کم بِینیْ۔ [14] آس صُرَت دہ کولیسٹرل گہ لیلے تاؤ (فشار) کم تھینَن۔

کوستِینّو نُوم: دُومپٹھوْ (نمیر؟)

نباتاتی نُوم: [103] *Skimmia laureola* (DC)

Sieb &Zucc. ex wall

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: پٹھہ

قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: ہِی شو، شال، جاک، ڈیرے کِمٹہ۔

---

103 Plant name identified by Muhammad Islam, 2005.

سَنَون گہ کَمَون: آئے سے مُٹھوٗ ہمشہ نِیلوْ بِینوْ، لیکھہ لیکھہ نِیلہ پَٹھوئے بینَن۔ [1] ہی شو گہ سورے کِریا آئے سے پٹھو دُوم تھینَن۔ [2] آئے سے پٹھہ شوڑے، پیڑی پُھک/سفوف سنے، گِی دہ حلوا سنے کھیگہ توْ بندو دڑہ نوشنَن۔ [3] شال گہ جکو مرضے کِریا آئے سے پٹھہ شوڑے، پیڑی ووئی سے لوشکی گہ بیلاڑ تلی دیگہ تو منُوڑوْ روغ بِینوْ۔ [4] مالے ڈیرے کِمٹو کِریا پٹھہ چُکٹے، ووئی دہ مشری دینَن۔ [5] کوئے جک سہ ہِی شو بِلوْ تو آس سے ساتیْ چُوک مُوک گہ خرشِنہ ٹل تھے دُوم تھینَن، آ گیْ ہِی شوئے اثر نوشانیْ۔

کوستِینوٗ نُوم: دوْن گوڑیْ

نباتاتی نُوم: [104] *Nerium oleander* L.

تاثیر: چھہُوٗنیں

کمُوت: پٹھہ، پُھڑہ، چِھرِش

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: مھیکیْ، لڑمے بِش، بِیش، مِرگی

سَنَون گہ کَمَون: آئے ایْک لیکھوْ ہو ٹخوْ مُٹھوٗ بِینو، ڈھنڈی ٹخیْ گہ ژَگیْ بِینیْ، پٹھہ ژِگہ ژَگہ بینَن، شِٹ دھ کھرہ لِھیلوْ ہو پُھڑوْ بِینوْ، ہر پُھڑے پوْش پڑِھیائی بینَن آں سوسم دہ شو ہو غوٹے بینوْ۔ [1] آئے سے پٹھہ، شونھلی گہ

104 Plant name identified by Muhammad Islam, 2005; Dassu HP Project, 2013.

چھرِش چُکٹے پیلہ سنینَن، یا شوڑے، چُکٹے، پیڑی سفوف سنینَن۔ [2] لڑمی چپاؤ توْ بِشے کریا آئے سے استعمال تھینَن۔ [2] مھیکیْ سم شان گیْ اوزگار تھونے کِریا گہ آئے سے پیلہ پِینَن۔ [3] ہیؤ، ہِیش گہ مرگی مرضے کِریا گہ آئے سے دورُو پینَن یا تلی دینَن۔ [4] مِھیکیْ سم شان گیْ اوزگار نہ آلیْ توْ آئے سے استعمال گیْ مِھیکیْ اوزگار بوئے اِینیْ۔ [5] آس دہ بِشے اثر گہ بِینیْ احتیاط گیْ اپوْ اپوْ کمون پکارُن۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
ڈَٹپَلوں	؟	چھہُوئیں	پٹھہ	ٹاکُو

<u>سَنَون گہ کمَون</u>: ڈَٹپلوں اےْ پٹھہ مالے شال گہ ٹاکُوئے مرضے کِریا مڑنِینہ۔ مالڑ شال یا ٹاکُوئے مرض بِلیْ توْ پٹھہ چُکٹے، پُھکو سے ٹل تھے مالڑ دینَن۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
ڈَٹپَلونڑ	؟	تتیْ	؟	؟

<u>سَنَون گہ کمَون</u>: ڈَٹپَلَونڑے گوڑیْ یا مُٹَھوْ پلونڑے ایْک دُموْگیْ یا ادنیٰ قسمِن آئے سے خواص گہ کم یا بسکہ پلونڑے شِریان۔

کوستِینّو نُوم: رائیں/ رَئیں

نباتاتی نُوم:[105] *Abies pindrow*

تاثِیر: ؟

قِسم: توْم/مُٹھوْ

کمُوت: کاٹھوْ۔

ناروغتِیا: ۔

رائیں/رئیں ماحولیاتی توازن قائم تھون مجی ایْک اہم توْم کلِجانوْ۔[1] رینّئے دُو قِسمو گوْلگوچوْ بینوْ، ایک بیروْ مُتوْ سوچیْ۔ بِیروْ گوْلگوچوْ لیکھوْ بِینوْ آں پِلاشوْ گُوروْ بِینوْ۔ سوچیْ گوْلگوچوْ شِینا بڑوْ بِینوْ کھاں اول دہ نِیلوْ آں بڑِیؤئے شِنا گُرِینوْ۔ بِی ہنُک سوچیْ گوْلگوچوْ دہ بِینوْ کھاں نِکھزی اوشی گیْ اورہ پیرہ خور بِینوْ۔ [2] لئی چل (کھس) زُمنہ دہ آ مُٹھوْ برکتِلوْ کلِجاسوْ آں آئے سے ایک ثقافتی گہ مذہبی اہمیات گنِّجاسیْ۔ [3] کھاں زائے دہ پُھلوڑے توْم نہ بلوْ توْ اسدی جک سہ رائیں تُوْم گیْ گوڑیْ دینَن۔ سُوریْ گہ جھڑی دہ لچ گہ مال ریں تَوْبوْ کھریْ بیانیْ۔

105 Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995, Sipat Gah HP Project

کوستِینۆ نُوم: رَتراتیْ

نباتاتی نُوم: [106] *Arnebia benthamii*

نباتاتی نُوم: [107] *Arnebia benthami*

(Wall. ex. G.Don.) I.M. Johnston

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ، پُھڑۆ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: سُرُمخے، کِھسے دڑ، ڈیرے دڑ، نکرِیزیْ، جاک، چُھنسون، مِھیکی دجون، شال، شوٹۆ شِلون، ہِی مرض۔

سَنَون گہ کمَون: رَتراتیْ اےْ پٹھہ نکرِیزیْ سنون، سُرمخے، کِھس گہ ڈیرے دڑے کِریا مڑنینہ۔ [1] سُرُمخے کِریا آئے سے پٹھہ شوڑے، پیڑِی لیکھہ بلوڑ دیزہ مجی دُوْ چوْٹ ووئی سے تلی دَئَینَن۔ [2] کِھسے دڑے کِریا آئے سے پٹھہ چُکٹے، بئی تھے دیزہ مجی دُوْ چوْٹ دینَن۔ [3] ڈیرے دڑے کِریا آئے سے شُکھہ پٹھہ پیڑِی دیزہ مجی دُوْ چوْٹ تلی دینَن۔ [4] آئے چُکٹے ہتو کِریا نکرِیزیْ گہ سنینَن۔ [5] جَکو (نمونیہ) کِریا آئے سے چاء سنے پِینَن۔ [6]

[106] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.
[107] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003..

چُھنسونے کِرِیا گہ آئے سے چاء سنے پیگہ توْ منُوژوْ روغِ بِینوْ۔ [7] شال، شوٹوْ شِلون گہ ہِی مرضے کِرِیا سفوف تلی دون غوره کلینَن۔

✦ کوستِینّو نُوم: رتَنّجوک/ رتَنجوک

نباتاتی نُوم:[108] *Geranium wallichianum*

تاثِیر: دُوْموْگیْ درجہ ده تتیْ

کمُوت: چِھرِش، پٹھہ۔

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: کھسے دڑ، دُت کم بون، طاقت، ہَیش، حیضے دڑ، ژُوکے دڑ، مثانہ کہ ژُوکے بٹُوٹیْ، زیڑے، پوٹیْ شال، دافع صفراء، چومے مرض، لیل، ڈیر، کِھس، دوٹیْ، دوْن گہ بندو دڑه۔

سَنَون گہ کَمَون: رتَنّجوک کِھس گہ دوٹِیؤ دڑ، دُت لئِیریون گہ خِلِختِیؤ مجیْ مُتہ دارو سے ٹل تھےکمیجانیْ۔ [1] کِھس گہ دوٹِیْؤ دڑے کِرِیا آئے سے چِھرِش/گوڑیْ شوژے، پیژِی، بئی تھے، مجی گِی وی، راتَ نیژِجیْ مُچھو دینَن، آئے گیْ کِھس گہ دوٹِیْؤ دڑه نوشنَن، قوت لئِینیْ۔ [2] چالیْ مالے دُت کم بِلوْ توْ آئے سے چِھرِش پیژی، دُت ده وی مالڑ دیگہ توْ دُت بَسکِیؤ بوجانوْ۔ [3] چاتھر یا مُونٹ ده بال ہنو چِیؤ کِرِیا گہ آئے سے گوڑیْ لئی مڑنِینیْ۔

---

108 Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995, Dr. Zafeer Saqib, 2003; Muhammad Islam, 2005; Dr. Habib Ahmad, 2005.

ادیئے چِیؤڑ آئے سے چِھرِش/گوڑیْ شوڑے، پیڑِی، بئی تھے، گِی وی دیگہ توْ دُت گہ لئِینوْ آں اشتِیار گہ کم بِیؤ بوجانیْ۔ [4] خِلِختی چِیؤڑ حلوا سنون بِلوْ تو آئے سے کم مقدارے پیڑِیلوْ سفوف حلوا دہ ٹل تھینَن، طاقتے کِرِیا لو مڑِینوْ۔ [5] کِھسے دڑے کِرِیا آئے سے سنِیلوْ حلوائے چار خمخِیائے لوشکیْ لوشکِجیْ کھیگہ تو کِھسے دڑ نوشانیْ۔ [6] آئے سے چِھرِش چُکٹے، سرکہ ٹل تھے، چومے مرضے کِرِیا پلینَن۔ [7] اپھوْ تتوْ ووئی سے پیڑِیلوْ سفوف تلی دیگہ توْ لیل صاف بِینوْ۔ [8] آئے سے ایْک خمخِیا سفوف ووئی سے تلی دیگہ توْ ڈیرے دڑ نوشانی۔ [9] آئے سے چِھرِش یا پُھڑہ ہوریْ جوک شوڑے، پیڑِی، تتوْ ووئی سے تلی دیگہ تو بن بِلیْ چولِیؤ مرض اوزگار بِینیْ۔ [10] دوْدے دڑے کِرِیا گہ کمِجانوْ۔ [11] آئے سے قطرائے اچِھیؤ مرضے کِرِیا مڑنے کلینَن۔ [12] بندو دڑو کِرِیا پٹھہ چُکٹے دڑ بی زائے جیْ گڑینَن۔

کوستِینوْ نُوم: رَسمار

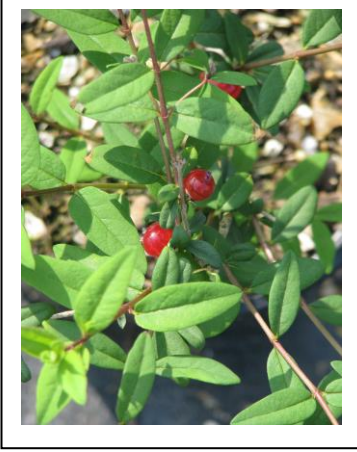
نباتاتی نُوم: ؟

تاثِیر: چِھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: مُٹھوُ/گوڑیْ

ناروغتِیا: ذیابیطس

سَنَون گہ کَمَون: [1] آئے سے لُوگہ پٹھہ چپون گیْ شُوگرے مرض کم بِینیْ۔ [2] پٹھہ شوڑے، پیڑِی لوشکی گہ بیلاڑ آسہ سے ایْک ایْک تلی گہ دینَن۔

✦کوستِینّو نُوم: رَنّگسالُو

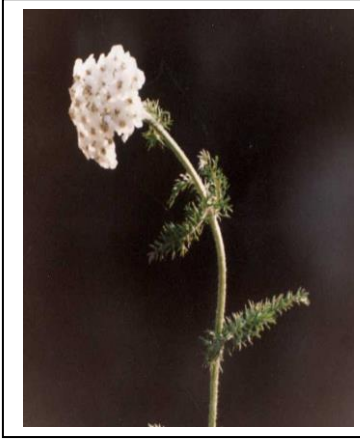
نباتاتی نُوم: [109] *Lonicera myrtillus*

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: کُلہ

ناروغتِیا: دجار، کانڑ

سَنَون گہ کَمَون: [1] رَنّگسالُوئے چِھرِش گہ پٹَھوئے کانڑ گہ دجارے کِرِیا مڑنے کلینَن۔ آئے سے چِھرِش گہ پٹھہ چُکٹے، پیلہ سنے لوشکِجیْ استعمال تھینَن، آئے گیْ صُرتے کانڑ گہ دجار نوشانیْ۔ [2] کُلو میوہ کھونَن۔ جدید تحقیق دہ معلوم بِلِنیْ چہ آئے سے میوہ کھون گیْ DNA خُلیوڑ نوخصان کم بِیؤ بوجانوْ۔

109 Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

✦کوستِینٚو نُوم: رُونڑ/رُوں/شیئی گوڑیْ؟

نباتاتی نُوم: [110] *Achillea millefolium* L.

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: شال، دڑ، کانڑ، معدہ

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: آ ایْک لیکھوْ ہو مُٹھوُ بِینوْ، چُٹیْ بکِھیؤجیْ شے شے پُھڑو چُو بینَن، پٹھوئے نِیلہ نِیلہ بینَن۔ [1] شالے کرِیا نِیلہ پَٹھوئے چُکٹے، پیلہ سنے لوشکی گہ بیلاڑ دینَن۔ [2] کوٹے دڑے کرِیا ایْک یا دُوْ قطرائے کونڑ دہ تُھک تھینَن۔ [3] دوْدے دڑے کرِیا اپی ہے شبا ووئی شموٹو تھے آنزیْ دہ رٹے تُھو تھینَن، آئے گیْ دوْدے دڑ نوشانی۔ [4] صُرتے کانڑ گہ دجنی کرِیا آئے سے پیلہ سنے لوشکی لوشکِجیْ پِینَن۔

✦کوستِینٚو نُوم: رئیاں

نباتاتی نُوم: [ ] *Hericium edible*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: تام رَئیاں

ناروغتِیا: اشتِیار، مھیکیْ دجون

---

110 Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995; Dr. Zafeer Saqib, 2003; Muhmmad Islam, 2005.

قِسم: فنگی

سنون گی کمون: رَئیاں چوکوْ یا ژیک توبِجیْ اکوڑ اکے جانیْ۔ کوہستان دہ اخسر زِیؤ جیلو مجی ہشِینیْ۔ آ اردو ''کُھمبی'' مجی ایک جُدا قِسمِن۔ کوہستان دہ چیئی قام سہ آ سے جُولیْ بِدینَن۔[1] آ سے سُوپ/کڑی اثر تتوْ بِینوْ، مھیکیْئے رگے اوزگار تِھینیْ۔ [2] صُرتے طاقتے کِریا مڑنی نیْ۔

✤کوستِینو نُوم: ریڼ (بڑیْ ریڼ)

نباتاتی نُوم:[111] *Bistorta amplexicaulis* (D. Don) Green

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: چِھرِش/گوڑیْ

ناروغتِیا: پرہار، ہگارے دجنی، تُٹے دڑ، اشتِیار۔

سَنَون گہ کَمَون: ریڼ لے قِسمو مرضو کِریا مڑنِینیْ۔ [1] تُٹے دڑے کِریا آئے سے چاۓ سنے دینَن۔ [2] عام کمزوتِیا گہ اشتِیارے کِریا گہ آئے سے چائے استعمال غورہ کلینَن۔ [3] پرہارے کِریا ریڼے چِھرِش شوڑے، پیڑی پرہارِجیْ

[111] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995, Dr. Zafeer Saqib, 2003, Muhmmad Islam, 2005.

شرشر تهینَن۔ آئے گئ پرہار شکھرِیؤ جِنئ روغ بِینئ آں مجئ ناؤں یا پوس گہ نہ پھت بِینوْ۔ [4] آ سے شا گہ بدینَن۔

✦کوستِینو نُوم: رینڑ (لیکھئ رینڑ)

نباتاتی نُوم: *Bistorta affinis*

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: چِھرِش/گوڑئ

ناروغتِیا: تُنّے دڑ، اشتِیار

سَنَون گہ کَمَون: ریٹّے آئے قِسم بسکئ اُتھلئ زیؤڑ بِینئ۔ [1] آئے سے چِھرشے چاء سنے تُنّے دڑ گہ عام صُرتے اشتِیارے کرِیا دینَن۔ رینڑ بڑئ گہ لیکھئ سِینْجانئ۔ [2] آ سے شا بِدے تگہ کھونَن۔

✦کوستِینو نُوم: زَرَوشَل

نباتاتی نُوم:[112] *Malva parviflora*

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پڑھہ/شا

[112] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995, Dassu HP Project۔

قسم:　　　　شا

ناروغتِیا:　　　　قبضی، پُھتِرجِیار، جاکو شِشِیار، السر۔

سَنَون گہ کَمَون: [1] زَرَوخلِے شا قبضی مرضے کِرِیا مڑنِینوْ۔ شا عام پال پرہیز دہ گہ مرضوڑ دینَن۔ [2] زروخلِے پٹھہ شوڑے، پیڑِی آئِے سے پُھک/سفُوف پرہار گہ دُجِے کُلوجیْ شَرشَر تھیگہ تو پرہار شکھرِیؤ جِنیْ روغ بینیْ۔ [3] پُھتِرجِیار بلیْ زائِے جیْ آئِے سے پٹھوْ تپِے بدیگہ توْ پُتِرجِیار کم بیؤ نوشانیْ۔ [4] بی کُھو گہ السرے کِرِیا کمِجانوْ۔ [5] شِشِے بالو شِشِیارے کِرِیا چِھرِش گہ پٹھہ چُکٹِے، ووئی دہ ٹل تھِے، شِش دِجریگہ توْ خُشکی نوشانی۔

♣کوستِینّو نُوم: زَلزَالوْ

نباتاتی نُوم:[113] *Isodon rugosa*

تاثِیر:　　　　چھہُوں

کمُوت:　　　　پٹھہ

قِسم:　　　　گوڑیْ

ناروغتِیا:　　　　دوْن گہ ڈیرے دڑ، بادخوری، دڑہ، ہِیش، معدہ، ہِیؤ۔

سَنَون گہ کَمَون: زلزالِے مُٹھو دہ بیروْ گہ سوچیْ بیئی خاصتِے بینَن۔ زَلزَالوْ آمُودیْ مرضو کِرِیا کمِجانوْ۔ [1] دوْدے دڑے کِرِیا چِھرِش گہ مُٹَھوْ چُکٹِے،

---

[113] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

ووئی شموٹو پُرے، اپیْ شبہ آنزیْ دہ رٹے تُھو تھون گیْ دڑ کم بیؤ بوجانیْ۔ [2] بادخوری، صُرتے دڑہ، ہِیش، معدہ گہ ہِی مرضو کِرِیا سفُوف سنے دیزہ مجی دُو چوْٹ تَلِی دینَن۔

کوستِینو نُوم: زلگُلے /زلگُلا

نباتاتی نُوم: [114] *Ranunculs* sp

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پٹھہ، چِھرِش

ناروغتِیا: بِچی، شال، ہِیش، دڑہ۔

احتیاط: تازہ مُٹَھو بِشلِتوْ بِینوْ، شُکھوْ

سَنَون گہ کَمَون: [1] چِھرِش گہ پٹھہ شوڑے، پیڑی، شال، ہِیش گہ دڑوْ کِرِیا لوشکِجیْ ووئی سے ایْک ایْک تلی دینَن۔ [2] چنبلے کِرِیا پٹھہ شوڑے، ووئی دہ چُکٹے اسہ ووئی گیْ چنبل ہنی زائے دِجارنَن، دِجری آئے سے سفوف گاؤلے ششاٹوْ گھی دہ ٹل تھے پلینَن۔

[114] Plant name identified by Muhmmad Islam, 2005.

🍁 کوستِینّو نُوم: زِلَئی

نباتاتی نُوم:[115] *Clematis vitalba*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: پٹھہ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: دڑہ، رگو موْٹقِیار، انّٹِھیؤ اشتِیار، شِشٹے دڑ۔

سَنَون گہ کَمَون: آئے سے پٹھہ شوڑے، چُکٹے، پیڑی ہوریْ ہوریْ خمخِیا لوشکِجیْ ووئی سے تلی دینَن۔ آئے گیْ بندو دڑہ، شِشٹے دڑ، رگو موْٹقِیار گہ انّٹِھیؤ اشتِیارئے مرض نوشانی۔ بسکو استعمال نہ تھون پکارُن۔ رزنَن بسکو استعمال تھون گیْ دارُو ابوم اِینیوْ۔

🍁کوستِینّو نُوم:زنّگلی بھنڈیْ

نباتاتی نُوم: *Abelmoschus ficulneus*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: چِھرِش

قِسم: مُٹھوْ

115 Plant name identified by Muhmmad Islam, 2005.

ناروغتِیا: ڈیرے دڑ، ڈیرے مرضہ

سَنَون گہ کَمَون:آئے سے قِسم زنّگلی ہُگیْ اۓ شِریا بِینیْ۔ آئے سے شونّلیْ یا بکھیْئی نہ بینَن۔ لئی ڈوگیْ مالیؤڑ بِینیْ۔ آئے سے چِھرِش مال منُوڑو داروئے کِرِیا کمیجانیْ۔ [1] آئے سے چِھرِش پیزی سفوف سنے استعمال تھینَن۔ ڈیرے دڑ گہ ڈیرے مُتیْ مرضو کِرِیا ہوریْ ثمثِیا پُھک/سفوف ووئی سے تلی دینَن۔ [2] مالے ڈیرے دڑے کِرِیا چِھرِش چُکٹے، ووئی دہ ٹل تھے دینَن۔

نُوم: **زنّگلی پالک**

نباتاتی نُوم: Rumex dentatus

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: پٹھہ، چِھرِش.

ناروغتِیا: ہیش، چوْمے مرض

سَنَون گہ کَمَون: [1] زنّگلی گوبھی کوئے مرضو دارُو کِرِیا مُتیْ گوڑِیؤ سے ٹل تھے کمِجانیْ۔ دیسی دارُو دہ ہیش گہ چومے مرضے کریا کمینَن۔ [2] کوئی زائی دہ آ گوڑیْئے شان گیْ آں کوئے زِیوڑ شائے شان گیْ کمِجانیْ۔ [3] آس دہ کھاں اجزاء ہشینَن، اسہ کینسر، صُرتے دجار گہ ایگزیمائے مرضو دارُوئے کِرِیا مڑنے کلیگان۔

♣کوستِینو نُوم: زَنّگلی پستہ

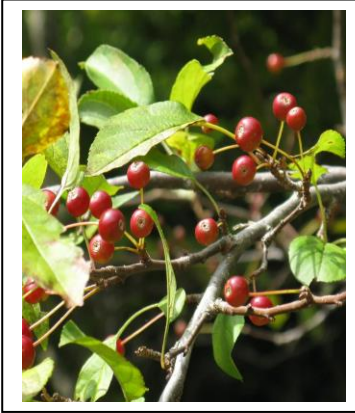
نباتاتی نُوم: Pistacia integerrime

کمُوت: کُلہ، پٹھہ

تاثِیر: تتوْ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: ہِی شو، سورے، کمزوتِیا

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: آئِے سے مُٹھوْ کوستان دہ اکلُوئی اکلُوئی زیؤڑ ہشِینوْ۔ بسکو کوروْ میرو مجی پائدا بِینوْ۔ آئِے سے مُٹھوْ لیکھوْ آن بَکھہ ژِگہ بینَن، کُلہ لا چُٹہ بینَن۔ اخسر مِنّگ کہ اُشکُورِس کھونَن۔ [1] آئِے گِیْ ہِی شو گہ سورے کِرِیا دُوم تَھینَن۔[2] پٹھہ کوئِے دارُو مجی ٹل تھے کمِجنَن۔ [3] آئِے سے سوچِیْ گہ بِیروْ پُھڑوْ جُدا جُدا مُٹھوْجیْ بِینوْ۔

♣کوستِینو نُوم: زنّگلی پلو

نباتاتی نُوم: *Malus himalaica* (Max) Schn.

تاثیر: چھہُوں

کمُوت: کُلوْ،

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: لیلے خرابتِیا، کمزورتِیا، دڑہ، معدائے مرض۔

سَنَون گہ کَمَون: آ ایْک قِسم کرے زنّگلی پلوئے مُٹھوْ بِینوْ، کھاں سے کُلہ پکھہ تو شِنا لِھیلروگہ بینَن۔ [1] آ میوہ صُرتے کِرِیا مڑنِینوْ۔ [2] کُلہ کھیگہ یا جُوس سنے پیگہ توْ لیل صاف بِینوْ، دڑہ کم بینَن، ڈیرے مرضہ نوشنَن، ہضمہ سم تِھینوْ۔

◆ کوستِینّو نُوم: زنّگلی پِیاز

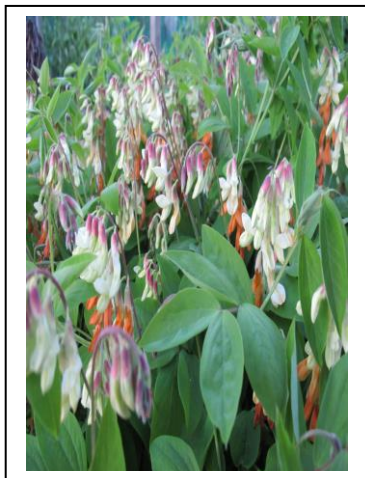
نباتاتی نُوم: *Allium humile Wall.* Ex Baker

تاثیر: تتوْ

کمُوت: پُھڑوْ، پٹھوئے، چِھرِش

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: ہضمہ، گیس، معدہ

سَنَون گہ کَمَون: زنگلی پیازے پھڑوْ، پٹھوٕے گی چِھرِش مُتیْ گوڑیؤ سے ٹل تھرے تگہ کوئے مرضو کِرِیا داروئے سنِجنَن۔ [1] آئے سے پُھڑوْ گہ چِھرِش چِکٹے، سفوف سنے معدہ، ہضمہ گہ مُتیْ مرضو کِرِیا لوشکیْ گہ بیلاڑ ایْک ایْک تلی دینَن، آئے سے استعمال گیْ ڈیرے اوشیْ (گیس)، معدائے دجنی گہ ہضمائے مرض نوشانیْ۔

۔کوستِینٚو نُوم: زنٚگلی راگُم

نباتاتی نُوم: *Lathyrus lanegatus* L.

نباتاتی نُوم: *Lathyrus pratensis*

تاثیر: تتوْ

کمُوت: پٹھہ، چِھرِش

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: ثرگن پرہار/زخم،

سَنَون گہ کمَون: [1] آئے سے شونٚلی گہ پٹھو شا بدینَن، کوئے جک سہ کچیْ گہ کھونَن۔ [2] بی جُتِڑی، پیڑی پُھکو سے ٹل تھے، ٹِکیْ تھے کھونَن۔ [3] سفوف یا پیلہ ژُوک، چِھنسون گہ کُھوئے مرضے کِرِیا استعمال تھینَن۔ [4] کوئے قِسمو مجیْ بِش گہ بِینوْ، بسکوْ کِھیجِلوْ توْ بندو مرضہ بِٹھنَن، لئی احتیاط تھون پکارِن۔

♣کوستِینّو نُوم: زنّگلی سُرمی؟ / مَیو

نباتاتی نُوم: *Primula denticulata* Smith

نباتاتی نُوم: [116] *Primula macrophylla* Don.

تاثیر: چھہُوں

کمُوت: چِھرِش، ڈھنڈّی، پُھڑوْ۔

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: اَچھیئےِ شِلون، صُرت یا معدائے دجنی، جُون پیڑوْ۔

سَنَون گہ کمَون:آ ایْک ٹھوْ ہو کچوْ مُٹھوٗنوْ، شونّلیْ ٹھی گہ چُٹّی ڈوگی بینَن، شونّلِیؤ شِٹ دہ کھرہ شو ڈِڈُوروْ ہو پُھڑوْ بینوْ۔ [1] آ سے چِھرِش، ڈھنڈّی گہ پُھڑوْ شوڑے، پیڑیْ تیل دہ مِشری شِشَڑ پلیگہ توْ شِشے جُون لِیچ مِرِی بڑیجانیْ۔

♣کوستِینّو نُوم: زنّگلی گوبھی

انگرزی نُوم: *Dandelion*

تاثِیر: تتیْ (شُکھی)

کمُوت: پٹھہ، چِھرِش

---

[116] Kifayatullah Khan, Alamgeer, Alia Erum, Bashir Ahmad, Muhammad Akram, Muhammad Anwar, Aarshad Junaid, Uzma Saleem, 2009. "Ethnobotanical Studies From Northern Areas of Pakistan. *Pharmacologyonline* 1: 328-354۔

ناروغتِیا:　باسِیر، جریان، لیلے تاؤ/فشار، شِشے دڑ، اچھیئے شِلون، زیڑے، ہضمہ، ہیش، پڑسوب، دڑ، لیل وزون، جُدرائے بِش، کانڑ، پھو، چنبل، بلغم، شِش گہ ڈیرے دڑ، اچھی گہ کوٹے دڑ، کھسے دڑ، سوزاک، مھیکیْ تُھک بون،

سَنَون گہ کَمَون: زنّگلی گوبھی دُو قِسمہ بینَن، رس دہ شِنا چِٹِھیار بِینیْ۔ [1] جریان گہ شو ووئی بوجون رٹونے کِرِیا آئے سے چِھرِش گہ پَھٹوئے چُکٹے، شوڑے، پیڑی سفوف مُتہ دارو سے ٹل تھے سنینَن مگر آئے سنونے ترتیب شنا گرانِن، آئے گیْ مقامی سطحاجیْ نہ ہشینَن، آئے وجہ گیْ تفصیل نہ لکونَس۔ [2] آئے شِنا بادگِیر گہ بِینیْ، کم استعمال تھون پکارِن۔ [3] زنّگلی گوبھی سہ بلغم گہ کھوروس رٹِینی یا نہانیْ۔ [4] دوْدے اُرُوئی کِرِیا مڑنِینیْ۔ [5] آئے سے کم مقدارے استعمال باسِیرے مرضے کِرِیا مڑنِینیْ۔ [6] مِھیکی ائےْ دجارے کِرِیا گہ مڑنِینیْ۔ آ مرضو کِرِیا آ سے پٹھو جُولی/شا بدَے اپوْ ہو کھونَن۔ [7] زنّگلی بھنڈی ہضمہ، باسیر، کانڑ پھو، جنبل گہ لیلے تاؤے کِرِیا مڑنِینیْ۔ [8] شِش، ڈیر، اچھی، کوْنڑ گہ کھسے دڑے غورہ کلینَن۔ [9] کانڑ، پھو چنبلے کِرِیا مِشٹِن۔ [10] بلغم گہ زیڑے مرضے کِرِیا کھونَن۔ [11] آ سے تازہ عرقے دُو قطرائے اچھی گہ کوٹے دڑے کِرِیا دیزہ مجی دُو چوْٹ تُھک تھون گیْ دڑ نِشانیْ۔ [12] آ سے سفوف سونف سے ایک شانِیؤ استعمال تھون گیْ کِھسے دڑ نوشانیْ۔ [13] تام مُٹھوْ چُکٹے اسہ سے سنِیلوْ پیلہ پِیون گیْ سوزاکے مرض نوشانیْ۔ [14] زنّگلی گوبھی جُولیْ پیؤ گہ

معدائے کِرِیا مُضر کلِجانیْ۔ کھاں جگو ہِیؤ کمزور بی سیٹوڑ کرہ گہ نہ کھون پکار۔ [15] آ سے عرق دہ سُرمہ پیڑی اچِھیؤ بُٹیْ مرضو کِرِیا غورانوْ۔ [16] آ سے چِھرشے نِکھلے، شوڑے، چُکٹے، سفوف سنے دیزہ مجیْ ایک یا دو ماشہ بُجَیش تلیْ دون پکارن۔

کوستِینّو نُوم: زنّگلی گولاب

نباتاتی نُوم: *Wild Rose* (Rosa spp).

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پُھڑہ

قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: ہَیش، قبضی۔ ہِیؤ، موتھوْ (دماغ) گہ معدائے کمزوتِیا۔

سَنَون گہ کَمَون: زنّگلی گولاب دُو قِسمو بِینوْ۔ ایْک شو، مُتوْ لِھیلوْ۔ [1] آئے سے پُھڑو پٹھوٗئے راتَ ووئی دہ وی پھتے، لوشکِجیْ اسہ ووئی اچا بری اٹینَن چہ ووئی ہوریْ پھت بی۔ پتو پاک ٹِپیْ دہ چھاڻ تھے اسہ عرق چھورے پھتنَن۔ ہضمائے کِرِیا لو مڑنِینوْ۔ ایْک یا دُو خمخِیائے ووئی دہ وی پِینَن۔ [2] آئے سے ایْک پاؤ سُمار پُھڑہ، چے پاؤ سُمار چینی ٹل تھے، آئے سے عرق سَنَے گہ توْ چے دیزوجیْ پتو گُلقند تیار بوئے استعمالے قابل بِینوْ۔ معدہ گہ دماغے طاقتے کِرِیا دُوْ خمخِیائی استعمال تھینَن۔ [3] قبضی کِرِیا گھمڑنِینوْ۔

✤ کوستِینٚو نُوم: زنٚگلی ہروْ

نباتاتی نُوم: *Sinapis arvensis*

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: بی

قِسم: مُٹھوٗ/ گوڑیْ

ناروغتِیا: معده، بلغم، اُنِیار، چومے مرض۔

<u>سَنَون گہ کمَون</u>: آئِے سے مُٹَھوٗ ایْک فٹ سُمار ڈوگوْ بِینوْ، چُٹّیْ کوئیں ده بِی بِینوْ، پٹھوْ ژِگوْ آں پُھڑوْ پیلاشوْ ہو بِینوْ۔ [1] زنٚگلی ہرے بِی معده، بلغم گہ چومے مرضو کِرِیا مڑِنِینوْ۔ [2] آئِے سے بی نِکھلے، چُٹّوْ چُٹّوْ پیڑی، ہر چَھک ہوریْ خمڅِیا کم روٹِیلوْ ہٹوجیْ شَرشَر تھے کھونَن۔ آئِے گیْ معدائِے مرضہ، بلغم، اُنِیار گہ مُتیْ جِلدی مرضہ نوشنَن۔ [3] آئِے سے بی تیل گہ نِکھلِجانوْ۔

✤کوستِینٚو نُوم: زنٚگلی ہُگیْ

نباتاتی نُوم: *Allium ursinum*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: ڈِڈَوروْ

ناروغتِیا: بِشِے تریاق، ہِیش، مِھیکی۔

سَنَون گہ کَمَون: زنّگلی ہُگیٔ ائۓ مٹھو ہوریٔ گز سُمار ڈوگوٗ بِینوٗ، پٹھہ نِیلہ، پُھڑوٗ لِھیلاشوٗ ہو بِینوٗ۔ اُتھلیٔ مالیؤڑ عام ہشِینوٗ۔ [1] آئے سے ڈِڈَورہ نِکھلے پھتِیا۔ تم مُچِھنوٗ دیز اپھ ہو استعمال تِھیا۔ ہر چَھک اپیٔ اپیٔ مقدار بی دیزوٗ بُجیش لئیرِیؤ بوجنَن، پھری کم تِھیؤ کم تِھیؤ اولے دیزے مقدارڑ اٹَینَن۔ آئے اوشیٔ/فالجے مرضے کِریا لئی مڑنِینیٔ۔ [2] زنّگلی ہُگیٔ گہ ادرک ایٔک مقدارے چُکٹے، چٹنی سنے کمینَن۔ ڈیرل منُوڑے واز بِلَے کم تِھینیٔ۔ [3] زنّگلی ہُگیٔ ہضمائے نظامے کِرِیا مڑنِینیٔ۔ [4] اُنِیار نہ شتی توٗ آئے سہ اُنِیار پائدا تِھینیٔ۔ [5] ہی حرکتو فعال سَم تِھینیٔ۔ [6] صُرتے غیر ضرورڑی تُھلِیار گہ وزن کم تِھینیٔ۔ [7] کولیسٹول کم تِھینیٔ۔ [8] لیلے تاؤ/فشار کم تھونے کِرِیا مڑنِینیٔ۔ [9] اونّژِیؤ مرضو کِرِیا مڑنِینیٔ۔

کوستِینّو نُوم: **زُونّ**

نباتاتی نُوم: [117] *Artemisia maritima* L.

تاثِیر: تتوٗ

کمُوت: چِھرِش

ناروغتِیا: بِشِے تریاق، ہَیش، ہِیش، مِھیکی دجون، شال، دڑہ۔

[117] Kifayatullah Khan, Alamgeer, Alia Erum, Bashir Ahmad, Muhammad Akram, Muhammad Anwar, Aarshad Junaid, Uzma Saleem, 2009. "Ethnobotanical Studies From Northern Areas of Pakistan. *Pharmacologyonline* 1: 328-354 (2009)

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>:[1] لیلے ہیشے کِریا زُوٹے چھرِش نِکھلے، چُکٹے آئے سے عرقے پیلہ سنے دیزہ مجیْ دُوْ چوْٹ دینَن۔ آئے گیْ لیلے ہَیشے کم بوئے مریض روغ بِینوْ۔ [2] ہِیش، مھیکیْ دجون، شال گہ بندو دڑو کِریا آ سے تام مُٹھوٗ گہ چھِرش نِکھلے، شوڑے، چُکٹے، پیڑی، پُھک (سفوف) تھے چنِی یا میچھی سے ساتھی ایْک ایْک لیکھیْ خمخِیا کھونَن۔، آ گیْ ہِیش، مِھیکی دجون، شال گہ بندو دڑہ مرض نوشانیْ۔

کوستِینو نُوم: ژَچ (شیئی/کٹِیْ)

انگرزی نُوم:	*Wild Graps*
اتاثِیر:	تتیْ
کمُوت:	کُلہ، لُوگہ پٹھہ
قِسم:	گُبیْ
ناروغتِیا:	اشتِیار، اچِھی شِلون، بادخوری، کُٹَھو دڑہ۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>:انسانے صُرتے کِریا ژَچ لئی غورہ کَلَینَن۔ [1] ژَچے رَس شِیلا اچھی کِریا مڑنِینوْ۔ آئے سے کُلو رَس نِکھلے، نِلتھوت سے ٹَل تھے، رات نِیژجیْ مُچھو اپھوْ ہو سلی گیْ شِلا اچِھیڑ پلینَن۔ [2] ژَچے چار روگیْ بینَن۔ کٹِیْ، شیئی، جامنی گہ نیلیْ۔ کوستان دہ کٹِیْ گی شیئی ژِچ بِینیْ۔ [3] ژَچ اینٹی آکسائیڈنٹس گیْ پوٹِیْ بِینیْ۔ آئے سے استعمال گیْ ہی مرضہ کم بینَن۔

[4] کوئی مخصوص قِسمے کینسرے مرضو خطرہ گہ کم بِینیْ۔ [5] آئے گیْ جِسمے مُضر مادائے جمع بونِجیْ رَٹِجنَن۔ لیلے رگو حالتڑ مڑنِینیْ آئے گیْ لیلے تاؤ/فشار کم بِینیْ۔ [6] ژَچ دہ پوٹاشیم بِینوْ۔ کھاں سہ صُرتڑ فائدہ دِینوْ۔ لیلے تاؤ گہ کولیسٹرول کنٹرول بِینوْ۔ [7] ژَچ سہ بادخوری مرض گہ کم تِھینیْ۔ ژَچ کھون گیْ اچِھیؤ قرنِیو دہ نوخصنی مالیکیولزو نِکھزونے خطرہ کم بِینوْ۔ [8] ژَچ سہ انسانے DNA نوخصان کم تھے مِشٹہ خُلیاتوڑ تحفظ دِینیْ، کھاں گیْ اچھیؤ نظرڑ فائدہ بِینوْ۔ [9] ژَچ سہ دماغی کمِیارے خطرہ گہ کم تِھینیْ۔ آئے خطرائے الزائمرے مرضہ سے منسلک بینَن۔ [10] آئے سے استعمال گیْ کُٹھے بندو دڑہ کم بینَن۔ آئے سہ دہ موجود اینٹی آکسائیڈنٹس سہ کُٹھو حرکت گہ لچک دہ مدد دینَن۔ [11] ژَچ دہ ادا انزائمائے بینَن کھاں سہ صُرت دہ پُھڑجِیار ایَون نہ پھتینَن۔

کوستِینو نُوم: ژِکیڑیْ

نباتاتی نُوم:[118] *Rubus niveus* Hk.f.

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ، میوہ

ناروغتِیا: ہت پاں پھہَون، ذیابیطس، تُ

__سَنَون گہ کمَون__: [1] آئے سے پٹھہ ہتیْ پائیں پھہَونے مرضے کرِیا مڑنینَ۔ آئے

118 Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-95, Dr. Zafeer Saqib, 2003.

سے پٹھہ شوڑے، چُکٹے، پیڑی، اپھوْ ہو گِی ٹل تھے مَلہَم سنے ہت پونٹر پلینَن۔ [2] ذیابیطسے مرضے کِریا آئے سے پٹھہ چُکٹے، پیلہ سنے لوشکی لوشکِجیْ پیگہ توْ ذیابیطسے مرض رٹِجانیْ۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
ژُونڑ	؟	تتوْ	چِھرِش، پٹھہ	لِھیلہ کِمٹہ

سَنَون گہ کمَون: ڈیرے لِھیلہ کِمٹو کِریا آئے سے چِھرِش گہ پٹھہ مڑنینَ۔ آئے سے چِھرش گہ پٹھہ چُکٹے، کِخوڑوْ دہ سِیں، تھلوئی دی وی، مجی دَوں روٹی، اسہ دَوں کھونَن۔ آئے گیْ ڈیرے لھیلہ کِمٹہ ٹَھک بوئے وزنَن۔ (پتو کِخَوڑوْ نِکھلے محفوظ زائی دہ نارہ دیا مجی بِشے اثر بِینیْ)۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت
ژَئِیں	؟	تتیْ	چِھرِش

ناروغتِیا: ڈیرے دڑ، جھارا، بادخوری، لیلے ہَیش۔

سَنَون گہ کمَون: [1] ڈیرے دڑے کِریا آئے سے چِھرِش شوڑے، پیڑی، دُت دہ روٹی اسہ دُت پِینَن۔ [2] چالیْ مالے جھارا جِنیْ نہ وتھوْ توْ آئے سے چِھرِش دُت دہ کھرہ روٹی، چَھہُونّجرِیے چالیْ مالڑ دیگہ توْ جھارا جِنیْ وزانوْ۔ [3] چِھرِش لیلے دستو کِریا گہ مڑنینیْ۔ چِھرِش چُکٹے، مجیْ اپھوْ ہو گُڑ وی

عرقے پیلہ سنے دینَن۔ [4] مالڑ بادخوری مرض بلیْ توْ دُت دہ روٹی مالڑ دینَن، آئے گیْ بادخوری نوشانیْ۔

کمُوت	تاثیر	سائنسی نُوم	کوستِینّو نُوم
چِھرِش	تتیْ	؟	**سخُو بُٹِی**

ناروغتِیا: مالے کُلہ، جِلدی مرضہ، مال نہ گِنّجون، پُھٹِلیْ انّٹھی۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>:آئے سے شو پُھڑوْ بِینوْ، پٹھہ چِنارے پٹھّوجی بڑہ بینَن، چِھرِش مُلی ائے ولِجی بِینیْ۔ [1] منُوڑے انّٹھیْ پُھٹی کِھگِریْ پائون بلیْ توْ، سخُو بُٹی چِھرِش چُکٹے، اسہ انّٹھجیْ چِے دیزوْ بُجیش گڑیگہ توْ کِھگِریْ ایْکھتِلیْ انّٹھیْ دُبرہ جُدا بِینیْ، آتھہ ست دُبار سم تھےگہ گڑیگہ توْ پائون سُونّچھنوْ۔ [2] مالِجیْ کُلہ نِکَھتہ توْ آئےسےچِھرِش چُکٹےکُلوجیْ پلیگہ توْ کُلہ نوشنَن۔ [3] مَہِش، گاؤ، ائی نہ گِنّجِلیْ توْ چِھرِش چُکٹے،چھانڑ تھے، ووئی دہ مِشری دیگہ توْ مال جِنیْ گِنّجانیْ۔

کمُوت	تاثیر	سائنسی نُوم	کوستِینّو نُوم
چِھرِش	چھہُوئِیں	؟	**سِرگوڑیْ**

ناروغتِیا: مقوی باہ، معدہ، اشتِیار۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: سِرگوڑیْ ائے چِھرِش/ مقوی باہ، معدہ گہ اشتِیارئے کرِیا غورہ کلینَن۔ [1] سِرگوڑیْ، رتنّجوک، غوڑ گوڑیْ ایْک شانِیؤ شوڑے، چُکٹے،

پیڑی گولیئی سنے لوشکی/بلاڑ دُوْ گولیئے کھونَن، معدائے مرضہ گہ اشتِیار نوشانیْ آں مُشلِیؤ قوت بسکِینیْ۔ [2] چِھرِش مُوتھوْ دُت دہ وی مودیگہ توْ گِی لو اِینوْ۔

کوستِینّو نُوم: **سُرُمی (؟)**

نباتاتی نُوم:[119] *Chenopodium album*

تاثیر: چھہُوٗں

کمُوت: پٹھہ

ناروغتِیا: شِشے دڑ، ہضمہ، اشتِیار۔

سنون گہ کمون: [1] آ شائے قِسمے ایک مُٹھوٗ نوْ، آ سے شا بِدے کھونَن۔ [2] شِشے دڑے کِرِیا آئے سے پٹھہ چُکٹے پیلہ سنے دینَن۔ [3] انسانی صحتے فائدائے کِرِیا آس دہ چے چار قِسمو مڑنے اجزاء بونے رزنَن کھاں مُتہ مرکب دارُوئے سے ٹل تھے کمینَن۔

---

[119] Keith H Morriss, 2004. PCDP Kohistan.

🍁کوستِینۆ نُوم: سِزِنڑ

نباتاتی نُوم: [120] *Zizyphus oxyphyla* Edgew

نباتاتی نُوم: [121] *Zizyphus sativa* Gaertn

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: چِھرِش، پٹھہ، میوہ، کاٹھوْ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: لھیلیْ اسپا، ہِی مرض، سورے، لِھیلیار، چاپیْ۔

سَنَون گہ کَمَون: سِزنڑے چِھرِش گہ پٹھہ صُرتے چاپیْ، لِھیلِیار، ہِیؤ گہ لِھیلیْ اسپائے مرضے کِرِیا مڑنینَ۔ [1] لھیلیْ اسپائے مرضے کِرِیا سِزنڑے چِھرِش چُکٹے، ووئی دہ چھانڑ تھے، ایْک ایْک گلاس عرقے ووئی دیزہ مجیْ ایْک چوْٹ دینَن۔ [2] ہِی مرضے کِرِیا سِزنڑے پٹھہ چُکٹے، پیلہ سنے دیزہ مجی دُوْ چوْٹ ایْک ایْک گلاس دینَن۔ [3] سورے کِرِیا آئے سے چِھرِش نِکھلے، تعیز تھے شَک دہ تھینَن۔ [4] صُرتے چاپیْ گہ لِھیلِیارے کِرِیا آئے سے پیلہ سنے راتَ پِینَن، آ گیْ چاپیْ نوشنَن۔ [5] تازہ گہ شُکھوْ میوہ کھونَن۔

مرض	کمُوت	تاثیر	سائنسی نُوم	کوستِینۆ نُوم
دُت کم بون	چِھرِش	تتوْ	؟	**🍁 سفیرنڑ (شو)**

[120] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.
[121] Plant name identified by Dassu HP Project, 2013.

سَنَون گہ کمَون: چالیٔ مالے دُدے مقدارِجیٔ کم بون بِلیٔ تؤ شو سفیرنڑے چِھرِش نِکھلے، چُکٹے دُت یا ووئی دہ برِیٔ اٹے، چِھہُونٔجِریے چالیٔ مالڑ دینَن، آئے گیٔ دُت بسکِیؤ بوجانؤ۔

مرض	کمُوت	تاثیر	سائنسی نُوم	کوستِینٔو نُوم
رُڑِی، مال نہ گِٹجون	چِھرِش	تتؤ	؟	🍁 **سفیرنڑ (لِھیلؤ)**

سَنَون گہ کمَون: [1] رُڑیئے کِریا لِھیلؤ سفیرنڑے چِھرِش چُکٹے، ووئی دہ برِی اٹے، اسہ ووئی رُڑی بِلیٔ مالڑ پلینَن۔ [2] مَہِش یا گاؤ نہ گِٹجِلیٔ تو سفیرنڑے چِھرِش چُکٹے، پُھکو سے ٹل تھے، مِٹیٔ یا کَوَئ سنے دینَن۔ آ گیٔ مَہِش، گاؤ یا ائی تھیکَڑ آیی گِٹجانیٔ۔

🍁کوستِینٔو نُوم: **سکوجؤ (؟)**

نباتاتی نُوم: [122] *Heracleum candicans* Wall. ex DC.

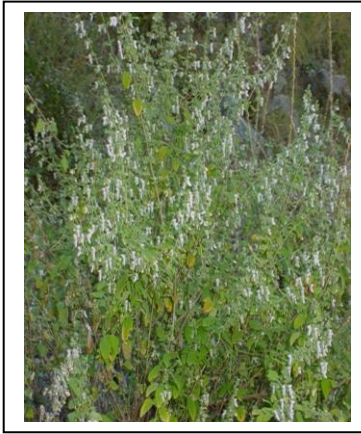
تاثیر: تتؤ

کمُوت: پٹھہ۔، چِھرِش

قِسم: گوڑیٔ/مُٹھوٗ

ناروغتِیا: اٹھیٔ پھُٹون، مال نہ گِٹجون

[122] Plant name identified by Muhammad Islam, 2005.

سَنَون گہ کَمَون: آئے ایْک لیکھوْ ہو ٹخوْ مُٹھوْن، آ سے ڈھنڈیْ شِنا ژِگیْ بِینیْ، شِٹ دہ کھرہ شو پُھڑو چُو بِینوْ، پٹھہ ژِگہ بینَن۔ [1] آئے سے پٹھہ تپے اسہ بندِجیْ گڑینَن کھاں پُھٹِی ابون یا کِھگِروْ ایْکھتِی۔ راتَ بندِجیْ تتہ پٹھہ گڑے پھترے لوشکِجیْ بند گڑے ماہر مُشا یا چیئ دیْ گئیے تو سیْس ست دُبار بن پھوٹرے، سُونْچھوْ تھے گڑینوْ۔ [2] کھاں مال نہ گِنْجِلیْ توْ آئے سے چِھرِش گہ پٹھہ چُکٹرے، ووئی دہ مِشرِی اسہ مالڑ دینَن۔ آئے سے اثر تتیْ بون گیْ مال جِنیْ گِنْجانی۔ [3] آئے سے کوئے قِسمہ بِشلِتیْ بینَن، آ گیْ کمون گہ سِیون مجی لئی احتیاط تھون پکاِن۔

کوستِینوْ نُوم: سلزالوْ

نباتاتی نُوم: [123] *Plectranthus ragosus*

تاثِیر: چھہُوْں

کمُوت: بکھیْ، پٹھہ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: پَھلَو، اچِھی شِلون، مچھی مچھیاری اُچون۔

سَنَون گہ کَمَون: [1] اچھی دہ پَھلَو بِلوْ توْ، آئے سے بکھیْ چُکٹرے، احتیاط گیْ چھاںڑ تھے، پَھلَو ہنوْ اچھی دہ ایْک یا دُوْ تُھک تھینَن۔ [2] آئے سے

[123] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

بکھیْ چُکٹے مجی ہیِشَک گِی مِشرِی مچھیارِیؤ ڈورَڑ پلینَن۔ آئے سے گوْن گیْ میچھی مچھاریْ ڈوْرَڑ اینَن۔

❖ کوستِینّو نُوم: سُمبل

نباتاتی نُوم:[124] *Adiantum venustum* D.Don.

نباتاتی نُوم: *Adiantum incisum* Forsk.

تاثِیر: چھہُوْن

کمُوت: پٹھہ

ناروغتِیا: شال، شِشَے دڑ، چھہُوْن، دجنی، ذیابیطس۔

سَنَون گہ کَمَون:[1] آئے سے پَٹّھو عرق/پیلہ تتیْ شَلَے کِریا مڑنِینوْ۔ شَلَے کِریا پٹھہ چُکٹے، پیلہ سنے ایْک گلاس عرق دینَن۔ آئے گیْ شال نوشانیْ۔ [2] آئے اینٹی بیکٹیریل داروئے شان گیْ تگہ استعمال بِینوْ۔ [3] ہِی لے قِسمو مرضو کِرِیا گہ آئے استعمال تھینَن۔ [4] ہِی دجنی کِرِیا گہ آئے استعمال تھینَن۔ [5] آئے سے پٹھہ گہ بکِھیؤ مجی ٹیرپینائڈ ، فائٹوسٹیرولز ، فلاوونائڈ گہ سیپونین ائےْ کیمائی اجزاء معلوم بِلان کھانّس کینسرے مرض کنٹرول تھینَن۔ [6] آئے سے ڈِڈَوروْ پیڑی دیزہ مجی دُوْ چوْٹ شِشَے دڑ، چھہُوْن، ہِی دجنی، ذیابیطس گہ مِھیکیئے مرضے کِرِیا تلی دینَن۔

---

124 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

🍁 **کوستِیٖنو نُوم: سُمچُکُو / چُکُو**

نباتاتی نُوم: [125] *Aconogonum alpinum*

تاثِیر: چھہُوٗں۔

کمُوت: پٹھہ۔

قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: چھہُوئیں شال، (آیوک گہ بونٹ کالے زنّگ)

سَنَون گہ کَمَون: [1] آئے سے پَٹَھو پیلہ چھہُوئیں شَلَے کِریا مڑنِینوْ۔ پٹھہ چُکٹے، دہ مِشری، پاک ٹِپیْ دہ چھانٹ تھے نِرونیْ کیجیْ دینَن۔ [2] چُمَروْ خِیزڑ زنّگ شتوْ توْ پٹھہ گاڑی زنّگ پیر تھینَن۔

🍁 **کوستِیٖنو نُوم: سنا**

نباتاتی نُوم: [126] *Hypericum perforatum* L.

تاثیر: تتیْ

کمُوت: پٹھہ، پُھڑہ، چِھرِش

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: معدائے مرضہ، چِیؤ مرض، باسِیر، گپے مرض، ہیش، مھیکیْ۔

سَنَون گہ کَمَون: آ ایْک لیکھوْ ہو نازک مُٹھوٗ بِینوْ، پٹھوئے لیکھی لیکھہ بینَن،

[125] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995

[126] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

شونّلی یا بکھٹِیا جیْ نِیلہ نِیلہ پٹھوئے بینَن آں شِٹ دہ کھرہ پیلروگہ ژِگوْ ہو پُھڑوْ بِینوْ، پُھڑے پوْش پریئے بینَن آں پُھڑے شِٹ دہ کھرہ لُگوْ ہو شِشٹوْ بِینوْ۔ [1] آئے سے پٹھہ، پُھڑہ گہ چِھرِش چُکٹے پیلہ سنے معدائے مرضہ، باسِیر، گپ گہ صُرتے شیلِیار، ہیش، مھیکیْ گہ ڈپریشنے مریضڑ دینَن۔ [2] آ پشِیلیْ مرضو کِریا آئے سے سفوف سنے تلی گہ دینَن۔ [3] کھاں چِیؤڑ حیضے مرض نہ بِی یا تومو اصل وخِجیْ مُچھو پتو بِی تو سہ سڑ گہ اج آ پیلہ یا سفوفے تلی دون پکارن۔ [4] لیکھہ بلوڑ ہیشے مرض بِلیْ تو سیٹور شِناکک کم سفوف دون پکارُن۔ [5] سنائے پیلہ یا سفوف سہ قبضی اوزگار تھینوْ۔ کھاں چِیؤ مُونڑ دہ لیکھوْ بال بِی سیْس ہیشے مرضے کِریا آ استعمال نہ تھون تھہ، آ گیْ دُت پِیا بالڑ گہ ہیشے مرض بِینوْ۔ [6] سنائے سفوف یا پیلہ سہ لیل صاف تِھینوْ، ڈیرے کِمٹہ گہ مرینوْ۔ [7] کِھس گہ بندو دڑ گہ شال دہ استعمال تھینَن۔

♣ کوستِینّو نُوم: سُوریْ مُکھ/سنّگ پارس

انگرزی نُوم: *Wild sun flower*

تاثِیر: چھہُوْں

کمُوت: بِی

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: سوزاک، اُلِیال، اشتِیار، کِٹِیْ کُھو، قبض، کینسر۔

سَنَون گہ کَمَون: آئے زنّگلی سُوریْ مکھ یا سنگ پارسے پُھڑوْن۔ [1] آئے سے بِی چھیجا شوڑے پھتینَن۔ سوزاک گہ اُلِیْلے اے مرضے کِریا آئے سے شوڑِیلوْ

بِی نوسارے چُنڈّی سُمار ووئی سے تلی دینَن۔ [2] آئے سے بِی دہ غذائی شرائے، پروٹین، وٹامن بی گہ ای، میگنیشیم اےْ اجزاء بسکہ بینَن۔ [3] کِٹّیْ کُھوئے کِرِیا مڑنِینوْ۔ [4] آئے سے بِی سہ قبضی نہانوْ، قبض کُشا نوْ۔ بِی جُڑی استعمال تھیگہ توْ قبضی نوشانیْ۔ [5] ژُوک گہ مثانائے دجارے کِرِیا مڑنِینوْ۔ [6] کینسرے خلاف قوت مدافعت پائدا تِھینوْ۔

کوستِینّو نُوم: **سُون** (ہِیشے گوڑیْ)

نباتاتی نُوم: [127] *Ephedra gerardiana Wall.*

نباتاتی نُوم: [128] *Ephedra gerardiana*

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: بکھٹِیائے

قِسم: گوڑیْ/مُٹھوٗ

ناروغتِیا: چُھنسون، ہلک بن بون، شال، ہِیش، بندو دڑہ، آتشک۔

سَنَون گہ کَمَون: سُون مُٹھوٗ اخسر شِنا اُتھلیْ زیؤڑ بِینوْ۔ آ سے ٹخیْ ہے بکھٹِیائی بینَن۔ آ سے پِیلوْ یا لِلاشوْ ہو کُلوْ یا پھڑوٗ بِینوْ۔ [] جلکوٹ گہ پالس

127 Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Habib Ahmad,2005. Hands-on Traiing Workshop Palas, NTFP Kohistan.

128 Kifayatullah Khan, Alamgeer, Alia Erum, Bashir Ahmad, Muhammad Akram, Muhammad Anwar, Aarshad Junaid, Uzma Saleem, 2009. "Ethnobotanical Studies From Northern Areas of Pakistan. *Pharmacologyonline* 1: 328-354۔

ده آ سے شُکھیْ بکھٹِیائے دہی شو تھے نوسار سنونڑ کمینَن، رزنَن آ سے شو گیْ نوسارے امل مڑنی بِینیْ۔ [2] چُھنسون، ہُلَک بن بون گہ شال چِھجونے کرِیا آ سے گہ لُوگیْ بکھٹِیائے چُکٹے، ووئی ده روٹی، چھانڑ تھے لوشکیْ گہ بیلاڑ ایْک ایْک پیلہ سنِیلوْ ووئی دینَن۔ آ گی بن بِلوْ ہُلک اوزگار بِینوْ، چُھنسون نوشانوْ آن نہ چِھجیْ شال چِھجانیْ۔ [3]بادے دڑو کرِیا آئے سے چِھرِش چُکٹے، ووئی ده مِشرِی، پاک ٹِپیْ ده چھانڑ تھے، پیلہ سنے راتَ راتَ پِیون گیْ دڑہ کم بینَن۔ [4] چُٹیْ مِھیکیْ بن بِلیْ توْ کُلہ پیڑِی تلی دون گیْ مِھیکی اوزگار بِینیْ۔ [5] چُھنسون، کُھو، ہِیش گہ انڑِھیؤ دڑو کرِیا چاء سنے پِینَن۔ [6] آئے سے میوه کھونَن۔ [7] شو نوسار سنون کمِجانوْ۔

کوستِینٚو نُوم: سُوینڑ (کِھیانٚر؟)

نباتاتی نُوم:[129] *Datura stramonium* L.

تاثِیر: بِش، تتوْ

کمُوت: بِی، پٹھہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: السر، دڑہ، دجار، پرہار، شال، ہِیش۔

احتیاط: آئے سہ ده بِش بِینوْ، لو کم مقدار استعمال تھینَن۔

[129] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.

سَنَون گہ کَمَون: سُویٹرے مُٹَھوٗ عام سُم دہ ایٚک گز آں کُروْ مٹَیش سُم دہ دو گز ڈوگوْ بِینوْ۔ چھرِش شیئی بِینیْ، شِشِجیْ چُٹّہ چُٹّہ کوڑٹوئے بینَن، ڈھنڈّی جیْ ایٚک کوڑلِتوْ ژِگوْ پُھڑوْ یا ڈِڈَوروْ ہو بِینوْ۔ ڈِڈَروْ دہ مجی بِی بِینوْ۔ [1] آئے سہ بی دہ بِشَرے اثر بِینیْ، بسکو استعمال خطرناکُن۔ آئے سے کِرِیا آئے استعمال تھِن دہ لئی احتیاط تھون پکارِن۔ [2] السر، دڑہ، دجار، پرہار، پُھڑجِیار، شال گہ بِیشرے مرضو کِرِیا بِی شوڑے، پیڑِی ہِلُو ہِلُو ووئی سے تلی دینَن۔ [2] کوئے سہ لُوگہ پَٹَھو شا بِدے کھونَن۔

کوستِینّو نُوم: شانّش/شونّش/شُوانّش

نباتاتی نُوم: [130] *Filipendula vestita*

تاثِیر: چھہُوٗں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: پرہار، کُلہ، پُھڑجِیار، شال، دڑہ

سَنَون گہ کَمَون: شانّشے پٹھہ پرہار، کُلہ، پُھڑجِیار، شال، دڑہ، چُٹّیْ گال گہ پرہارو کِرِیا غورہ کلینَن۔ چُٹّیْ پرہارے کِرِیا پٹھہ شوڑے، پیڑی شر شر تھینَن۔ مُتیْ مرضو کِرِیا پٹھہ گہ چِھرِش چُکٹے، بِیریْ پیلہ سنے بیلاڑ بیلاڑ دینَن۔

[130] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

✦کوستِینوٚ نُوم: شِٹِھیل (؟)

نباتاتی نُوم: [131] *Crataegus oxycantha* Jacq

Crataegus songarica C. Koch

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پٹھہ، کُلہ، مُٹھوْ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: ژُوکرے بٹُوٹّیْ، ہِی گہ ہضمائے مرض، لیلے تاؤ۔

سَنَون گہ کَمَون: [1] آئے سے چُکٹِیلہ پَٹَھو پیلہ ژُوکرے بٹُوٹّیْ نِکھلون، ہِیؤ گہ ہضمائے مرضے کِرِیا مڑنینوْ۔لوشکِجیْ ہوریْ گلاس پٹھو عرق پِینَن۔ [2] آئے سے پٹھہ، میوہ گہ پُھڑہ کوئے مرضو داروئے سنون دی کمِجنَن۔ اسہ مرضو مجی ہِیؤ، ہضمہ گہ ہِیشے مرض ٹلِن۔ [3] آس دہ کھاں اجزاء بینَن، کھاں لیل یازِریون گہ لیلے تاؤ (فشار) کم تھونے کِرِیا لا غورہ کلینَن۔ [2] آ سے میوہ کِھجانوْ، کھاں صُرتے کِرِیا مڑنِینوْ۔

131 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

🍁 کوستِیٚنو نُوم: شِشوْ

نباتاتی نُوم: [132] *Dalbergia sissoo* Roxb.

انگرزی نُوم: *Indian Rosewood*

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: چِھرِش، پٹھہ، کاٹھوْ۔

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: جریان، شو ووئی، کینسر، لیلے خرابتِیا، روگ۔

سَنَون گہ کَمَون: [1] شِشوْ اےْ پٹھہ کینسرے مرضے کِرِیا گہ مڑنینہ۔ پٹھہ چُکٹے، رَس نِکھلے، ہوریْ جوک سُمار لوشکی گہ بیلاڑ مریضڑ پنٚزیلے دیزوْ بُجَیش دینَن۔ اسدِیؤ پتو ہر چَھک آئے سے ایھہ ایھہ پٹھہ لوشکی گہ بیلاڑ چپے رس گُرُٹ تھونُن، آئے گیْ کینسرے مرض کم بِیؤ بوجانیْ۔ [2] پٹھو رَس جریانے کِرِیا لو مڑنِینوْ۔ [3] صُرتِجیْ شو ووئی بوجون بِلوْ تو آئے سے پٹھو عرقے ایھو ایھو رس استعمال تھون گیْ لیکوریا مرض نوشانیْ۔ [4] اچِھیؤ مرضے کِرِیا آئے سے پٹھوْ عرق سلی گیْ پلینَن۔ [5] چِھرشے پٹ رونٹی سوزاک گہ روگ/جزامے مرضے کِرِیا پیلہ سنے دینَن۔ [6] کاٹھوْ دہون گہ فرنیچر سنونے کِرِیا کمِجانوْ۔ سِنکڑی لاموڑ آ مُٹھہ بسکہ بینَن۔

---

[132] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

🍁کوستِینّو نُوم: شُگلُو

نباتاتی نُوم:[133] *Berberis brandisiana* Ahrendt

نباتاتی نُوم:[134] *Berberis lycum Royle.*

نباتاتی نُوم:[] *Berberis pseudumbellata* R.Parker

تاثِیر: تتوْ

قِسم: مُٹھوْ

کمُوت: پٹ، چِھرشے ڈِگریْ، کُلہ۔

ناروغتِیا: پرہار، پچال، کُھو، وجودے چوْٹ، پُھٹِلیْ اَنّٹھیْ، کِھسے دڑ، آنزیئے کُلہ، شوٹوْ، اشتِیار۔

سَنَون گہ کمَون: شُگلوئے استعمال گہ فائدائے عام جگوڑ لینَن۔ ہر گوڑہ آئے سے پٹ یا پُھک (سفوف) چھورِیلوْ بِینوْ۔ [1] شُگلوئے پٹ نِکھلے، شوڑے، پیڑِی، پرہار، پچال یا کُلوجیْ شرشر تھینَن، آئے گیْ پرہار یا کُلوْ روغ بِینوْ۔ [2] وجودے گال گیئی یا انّٹھیْ پُھٹِلیْ توْ پیڑِی تلی دینَن۔ [3] شُگلوئے چِھرشے شُکھوْ پٹ پیڑِی کُنے سے ٹل تھے تلی دیگہ توْ پوٹّیْ یا نئی کُھوئے مرض نوشانی۔ [4] کِھسے دڑے کرِیا کِٹّوْ کُکُوں مرے، سُو سگو پیر تھے، ڈیر دہ شُگلُو پُرے، گِی دہ روٹّی چار وخ کھونُن۔ آئے گیْ کِھسے دڑ نوشانیْ، طاقت اچِینیْ۔ [5] ڈِڈے چوْٹ گہ بڑیْ پرہارو کرِیا پئی سنون دہ شُگلُو مُتیْ گوڑِیؤ سے ٹل تھے کمینَن۔ شُگلُوئے چِھرشے پٹ، اسپابُٹے،

---

[133] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.
[134] Plant name identified by Muhammad Islam, 2005.

جُشرے، چوٹِیال گہ ہلِیڑوْ ٹل تھرے، چُکٹرے، مجی شِناکک گُڑ گہ ثابُون وی، گِی دہ روٹی، پاک ٹِپیْ دہ چھانڑ تھرے مَلہَم سنینَن۔ [6] شُگلُوئرے پٹ مڑدی شت گہ چِبیارے کِریا مڑنِینوْ۔ آئرے سے کِریا دوْ قسموجیْ دارُو سنینَن۔ ایْک ہسان ول آئرے نوْ چہ شُگلُوئرے پٹ پیڑِی، ہٹوجیْ شو ووئی پیر تھرے، پِیلوْ ووئی دہ پیڑِیلوْ شُگلُو وی، مِشری، چگُولے کھانْروجیْ پچِی، چھہُونْجریے، دائرے دیزوْ بُجَیش ہر چھک نِیش تھونِجیْ مُچھو ایْک ایْک ہٹوْ کھونُن۔ پنْزیلے دیزوْ بُجَیش ہر قِسمی پال بِینیْ، چیئی گہ مُشا نہ ایْکھتِبانَن۔ [7] مُتوْ قِسمے دارو سنونرے ول آئرے نوْ چہ اَٹکِیؤ مجی شُگلوئرے چُٹیْ چُٹیْ چِھرِشہ نِکھلے، پٹ نہ پیر تھرے، چِھرشو سے تھلوئی دہ وی، ووئی دہ لوشکِجیْ بیلاڑ بُجیش روٹنَن۔ کھاں وخ دہ ووئی سیر دُوک پھت بِلوْ توْ کھریْ ولے پشُونُن۔ پشون دہ ڈِگریْئی پیر تھرے شُگلُوئرے پٹ پھتونُن۔ تے آئرے سہ دہ مجی ایْک سیر گاؤلو گِی وی، پِھری روٹی، سیرک ووئی پھت بِلوْ توْ کھری ولے پھتونُن۔ دیزہ مجی دُوْ وخ دُوْ دُوْ خمخِیائرے سنِیلوْ دارو سَت دیزو بُجَیش کھونُن۔ آئرے گیْ مُچھو منُوڑو اشتِینوْ، پتو شَت لیُو بوجانیْ۔ بائرے دیزوْ بُجیش ہر قِسمی پال بِینیْ، ووئی شِنا تتوْ پیونُن، ٹِکیْ گِی سے کھونِیْ، چیئی گہ مُشا ایْکھتِیون نان۔ [8] شُگلوئرے پٹرے تیل نِکھلے ہر قسمے صُرترے دڑو کِریا آئرے گیْ مالش تھینَن۔ [9] شُگلوئرے پٹ مُتیْ گوڑِیؤ سے ٹل تھرے کمینَن۔ [10] شُگلوئرے پٹ نِکھلے، شوڑے، پیڑی چُٹیْ مُٹیْ پرہاروجیْ شرشر تھینَن۔ [11] آئرے سے تلی وجود گہ معدائرے زخمو کِریا لئی مڑنِینیْ۔ [12] شوٹوْ شِلونرے کِریا گہ آئرےسےتلی دینَن۔ [13]

آنزیْ پکھیْ تو آئے سے تلی دینَن۔ [14] آئے سے میوہ صُرتے کِریا مڑنِینَ، اگلہ لا گھنڑ کھیگہ توْ بول بن بونے خطرہ گہ بِینیْ، اپوْ کھون پکارَن۔

کوستِینّو نُوم: شِلِیٹ/شِلیٹھیْ

نباتاتی نُوم: [135] *Plantigo major* L.

نباتاتی نُوم: [136] *Plantago aitchisonii* Pilger

نباتاتی نُوم: [137] *Plantago ovata* Frossk.

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: پٹھہ

ناروغتِیا: کُھو، ہِیش، پرہار، پچال، کُلہ۔

<u>**سَنَون گہ کَمَون:**</u> [1] کُھوئے مرضے کِریا آئے سے پٹھو چاء سنے پِینَن۔ [2] آئے مُتی گوڑِیؤ سے ٹل تھے تگہ کمَینَن۔ [3] آئے سے چاء سنے پِیون گیْ ہِیشے رگہ اوزگار بینَن آں ہِیش کم بِینیْ۔ [4] شِلیٹھیْ اےْ پٹھوْ پرہار گہ کُلے کِریا مڑنِینوْ۔ پٹھوْ تپے کُلوْ یا پرہارِجیْ بِدَون گیْ ناؤں نِکھزی پرہار یا کُلوْ جِنیْ روغ بِینوْ۔ [5] ڈولیْ بھون گیْ بھاکے شَک یا بوکیْ سارون گیْ خرے کِھس دِلِتھیْ توْ شِلیٹھیْ اےْ پٹھہ شوڑے، پیڑی، شک یا کِھسِجیْ شَرشَر تھون گیْ دِلِتھیْ کِھس روغ بِیؤ بوجانیْ۔

---

[135] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.
[136] Plant name identified by Dassu HP Project, 2013.
[137] Plant name identified by Dassu HP Project, 2013.

🍁کوستِیڻو نُوم: شمکے/شمکئی

نباتاتی نُوم:[138] *Origanum vulgare* L.

تاثِیر: تتیؕ۔

کمُوت: پٹھہ۔

قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: چھہُوئیں شال، پِترے چھاڑیؕ، ڈیرے دڑ۔

<u>**سَنَون گہ کَمَون**</u>: [1] شَلَے کِریا آئے سے پٹھہ اپھرکاٹّا/اقرکاٹّا سے ٹل تھرے، چُکٹے، چھانڑ تھرے، پیلہ سنے، دیزہ مجیؕ دوؕ چوؕٹ ایؕک ایؕک گلاس سنِیلوؕ پیلہ دینَن۔ [2] کائے کھاؤجِلیؕ یا پِترے چھاڑیؕ تھیونے کِریا آئے سے پٹھہ چُکٹے، پیلہ سنے دیگہ توؕ پِترے چھاڑیؕ بِینیؕ۔ [3] آئےسےپٹھو عرق سنے پِینَن۔ [4] آئے سے پٹھہ شوڑے، پیڑی سفوف سنے دَدیؕ زائے جیؕ شَرشَر تھون گیؕ دجار کم بِینیؕ۔ [5] چیؤ مرضے کِریا آئے سے پیڑِیلیؕ ایؕک ایؕک تلیؕ وؤئی سے کھیگہ توؕ پوؕچہ (حیض) جِنیؕ بینَن۔ [6] آئے سے قہواہ گہ پِینَن۔

[138] Plant name identified by Muhammad Islam, 2005.

✦ کوستِینّو نُوم: شَٹِّیْ

نباتاتی نُوم: [139] *Malva sylvestris* L.

نباتاتی نُوم: [140] *Malva neglecta* Wallr.

تاثِیر: چھہُوئیں۔

کمُوت: پٹّھہ۔

قِسم: شا

ناروغتِیا: اشتِیار، پالے کِرِیا۔

سَنَون گہ کَمَون: [1]شٹّیْ اۓ شا صُرتے اشتِیار گہ پال مجیْ عام کِھجانوْ۔ لا جک سہ مکیئے ٹِکیْ سے کھون کھوْش تھینَن۔[2] شٹّیئے اۓ لے قِسمہ بینَن۔ آئیٹّو مجیْ موجود مِشٹّیْ خورکے اجزاء گہ حیاتیاتی مرکباتو وجہ گیْ آئے لے قِسمو دیسی دارُو مجیْ ٹل تھے کمینَن آں بسکہ فائدناک کِلجنیْ۔ آ سے شا متوازن غذاء دہ ٹل تھون گیْ منُوڑے صُرتے لُومِجیْ مِشٹّیْ اثر بِینیْ۔ [2]آس دہ وٹامن اے، سی گہ کے بینَن۔[3] شائے استعمال کینسر گہ ہِی مرضو کِرِیا مڑنی کلینَن۔ [4] آ سے شائے استعمال گیْ ڈیرے دجار کم بِینیْ۔

139 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.
140 Plant name identified by Dassu HP Project, 2013.

♣ کوستِینّو نُوم: شڑگُو / (شڑگَو؟)

نباتاتی نُوم:[141] *Podophyllum hexandrum*

تاثِیر: بِش

کمُوت: چِھرِش

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: جُوں، لِیچ، پِیڑو، دڑہ، مالے مرضہ، قبض، چُھنسون، شال، پرہار، دجنی، ہاؤ گیری۔

سَنَون گہ کَمَون: شٹیْگوئے مُٹھوٗ ایْک گہ ہوریْ فُٹ بُجَیش ڈوگوْ بِینوْ، دوْ بکھیْ آں ایْک کُلوْ بِینوْ، کھاں مُچھو نِیلو پتو لِھیلِینوْ، کُلوْ کھکئی سُمار بِینوْ۔ آئے سے چِھرِش پالُس دہ لئی ہشِینیْ۔ [1] شٹیْگوئے چِھرِش نِکھلے، چُکٹے، شوڑے، پیڑِی، شین یا بتھارِجیْ شَرشَر تھیگہ توْ جُوں پِیڑوْ مِرِی ٹھک بِینوْ۔ [2] شِشرے لِچہ یا جَوں کرِیا چِھرِش پیڑِی، ہرے تیل دہ ٹل تھرے، شِشڑ پلیگہ توْ جُوویں گہ لِچہ مِرِی بڑِجنَن۔ [3] گوڑیْ بازار دہ مُلیْ گہ بوجنَن۔ [4] آئے سہ دہ بِشِرے لئی مقدار بِینیْ، بال چھلوجیْ لئی دُور پھتون گہ احتیاط گیْ کمون پکارِن۔ [5] شٹیگو، مامیخ گہ نورعالمے چِھرِش ایْک ایْک جوک، شوڑے، پیڑی سفوف سنے، پِچائیں جیْ پتو آں راتَ کھونِجیْ پتو، دودہ سے

[141] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

ایْک ثمثِیائے چوموگوْ باگوْ خوراک بندی گہ کِھسے دڑو کِریا کھونَن۔ [6] قبض، چُھنسون، شال، پرہار، ہِی دجنی گہ ذہنی مرضو کِریا گہ کمِجانوْ۔

♣کوستِینّو نُوم: شٹْیگَوئی / شِگَئی

نباتاتی نُوم: [142] *Podophyllum emodi Wall.*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: چِھرِش، کُلہ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: شال، مِھیکی دَجون، دڑہ، کینسر، بادخوری۔

سَنَون گہ کمَون: شٹْیگوئی چِھرِش دڑہ، مِھیکی دجون گہ شَلَے مرضے کِریا مڑنی کلینَن۔ کُلہ میوائے شان گیْ کِھجانوْ۔ [1] شال، مِھیکی دَجون گہ دڑو کِریا آئے سے چِھرِش، نِکھلے، چُکٹے، اپوْ مقدارے ووئی دہ مِشری، پاک ٹِپیْ دہ چھانڑ تھے، لوشکی یا بیلاڑ ایْک ایْک گلاس عرق مریضڑ دینَن۔ آئے گیْ مِھیکی دجون نوشانی، شال چِھجانیْ، دڑہ کم بینَن۔ [2] آئے سے چِھرِش مُوتھوْ دُت دہ وی پھتیگہ توْ بسکو وخ بُجیش اُران نہ بِینیْ۔ [3] آئے سے کُلوْجیْ بِی نِکھلے، پیڑی، پُھک سنے ہِیؤ گہ معدائے مرضے کِریا لوشکی گہ بیلاڑ تلی دینَن۔ [4] بادخوری کِریا آئے سے میوہ گہ کھونَن۔

[142] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

کوستِینّو نُوم: شونّٹ / شونّٹھ/شُوانّٹ

نباتاتی نُوم: [143] *Dodonaea viscosa* (L.) Jacq.

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: چِھرِش، پٹھہ، بِی

قِسم: مُٹھوُ

ناروغتِیا: پُھڑجِیار، دجِیار، کانڑ۔

سَنَون گہ کَمَون: شُوانّٹے مُٹَھوئے چِھرِش، پٹھہ گہ کُلہ پُھڑجِیار، دجار گہ کَٹَے مرضے کِرِیا کمِجنَن۔ [1] آئے سے پٹھہ پیڑِی ہی دجنی کِرِیا لوشکی لوشکِجیْ ووئی سے تلی دون گیْ ڈیرے دجار نوشانیْ۔ [2] صُرتے پُھڑجِیارے کِرِیا آئے سے چِھرِش گہ پٹھہ چُکٹے، ووئی دہ ٹل تھے، سم شان گیْ چھانڑ تھے، لوشکی لوشکِجیْ ہوریْ گلاس عرق پوْس دیزوْ بُجِیش پِینَن، صُرتے پُھڑجِیار وزانیْ۔ [3] صُرتِجیْ پُھڑجِیار بِلیْ توْ چِھرِش چُکٹے، روٹی پُھڑجِلیْ زائی جیْ گڑینَن۔ [4] صُرتِجیْ اجی کھاں گہ بندوجیْ سخ دڑ بِلیْ تو شونّٹھے پٹھہ چُکٹے، ووئ دہ بَق بَق تھے، دڑ بِلوْ بندِجیْ بدے گڑینَن، آئے گیْ دڑ لئی جِنیْ نوشانیْ۔

[143] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.

🍁کوستِینّو نُوم: شِشْیْ (؟)

نباتاتی نُوم:[144] *Portulaca* sp.

تاثیر: چھہُوْں

کمُوت: پٹھہ۔

قِسم: شا

ناروغتِیا: شِشے دڑ، ہضمہ، اشتِیار۔

<u>سنون گہ کمون</u>: آ شائے قِسمے ایک مُٹھونوْ، آ سے شا بِدے کِھجانوْ۔ [1] آئے سے کوئے قِسمو سلاد گہ سنِجانوْ۔ [2] دیسی دارُوئے سنونے کِرِیا آ سے کوئے قِسمہ مختلف مرضو مرکب دارُئے سنونے کِرِیا کمِجنَن۔

🍁کوستِینّو نُوم: شرشرِیں

نباتاتی نُوم:[145] *Cichorium intybus* L.

کمُوت: پَٹَھوْئے

تاثیر: چھہُوْئیں

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: پرہار، ذیابیطس

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: [1] آئے مُٹَھوْ پرہار گہ ذیابیطسے مرضے کِرِیا غورہ کلینَن۔

---

144 Keith H Morriss, 2004. PCDP Kohistan.

145 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

[2] پٹھوئے شوڑے، پیڑی آئے سے سفوفے ہوری ݜمݜِیا تلی دینَن۔ [3] پرہارِجیْ آئے سے سفوف شرشر تھینَن، آگی پرہار شکھرِیؤ جِنیْ روغ بِینیْ۔ [4] جک سہ شا بِدے تگہ کھونَن۔

🍁کوستِینو نُوم: شِلیٹ/شِلیٹھ/شِلیٹھیْ

نباتاتی نُوم:[146] *Plantago major* L

تاثِیر: چھہُؤئیں

کمُوت: بِی، پٹھہ

ناروغتِیا: ہَیش، بدہضمی، ڈیرے دڑ ، قبضی۔

سَنَون گہ کَمَون: آئے سے لیکھوْ ہو مُٹَھوٗ بِینوْ، چُٹّیْ شونٚلیْئی بینَن، چپتروْ پٹھوْ بِینوْ، شونٚلِجیْ بی کُلہ بینَن۔ [1] آئے سے بِی کُلہ آمُودیْ شبا ووئی دہ بِلَے پھتے پتو اسہ ووئی پیگہ توْ قبضی، ڈیرے دڑ، بدہضمی گہ ہیشے مرض نوشانیْ۔ [2] نِیلہ پٹھو شا بِدے کھونَن۔

146 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

🍁کوستِینٚو نُوم: شِیلوْ

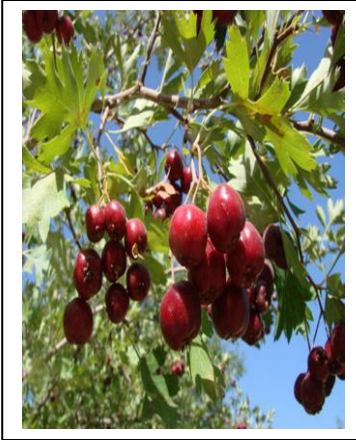
نباتاتی نُوم: [147] *Ashpodelus*

تاثِیر: چھہُوٗں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: اشتِیار، مِھیکیْ بن بون۔

<u>**سَنَون گہ کمَون**</u>: [1] آئے سے پٹھو شا بِدَے پال دہ کھونَن۔ [2] اشتِیارے کرِیا پیلہ سنے دینَن۔ [3] آئے سے عرقے پیلہ مِھیکی اوزگار تھونے کرِیا مڑنِینوْ۔

🍁کوستِینٚو نُوم: شِینٚٹَھل

نباتاتی نُوم: [148] *Solanum surattense*

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: میوہ

قِسم: مُٹھوْ

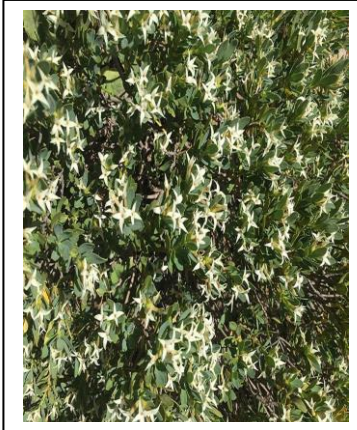
ناروغتِیا: اشتِیار

احتیاط: تتوْ شِینٚٹَھل کھون گیْ آنزِجیْ لَلَو وزانوْ، ہی مرض، لیل یازِیون

---

[147] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2024.(Verbal communication)

[148] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Muhammad Islam, 2005.

سَنَون گہ کَمَون: شِینٹَھل ایْک زنٛگلی مُٹھوْن۔ آئے سے میوائے کُلو رونٛگ لِلَاشوْ بِینوْ۔ تتوْ تتوْ کھیگہ تو آنٛزِجیْ لَلَو وزانوْ، آئے گیْ سم شان گیْ چھہُونٛجِلوْ تو تے کھون پکارُن۔ [1]صُرتے کمزوتِیائی کِرِیا غورہ کلَینَن۔ لو بسکو کھون پکارانوْ۔ 21] آئے سے پٹھہ گہ چِھرشے چُکٹے ووئی دہ رونٹِی عرق سنے صُرتے دجارے کِرِیا کمینَن۔ [3] عرق دائمی مرضو خطرائے کم تِھینوْ۔ [4] آئے مختلف دورُو مجیْ ٹل تھے انفیکشن گہ پرہارِو کِرِیا لو مڑنی کلینَن۔[5] جدید تحقیق دہ آئے گہ رزنَن چہ آ سے عرق ذیابیطسے کِرِیا گہ مڑنِینوْ۔ [6] عرق معدائے خرابتِیا، پُھڑجِیار آں ڈیرے دڑے کِرِیا گہ مڑنِینوْ۔

کوستِینٛو نُوم: شینٛمُٹھوْ

نباتاتی نُوم: [149] *Daphne oleoides* Schreb.

تاثیر: تتوْ

کمُوت: چِھرشے پٹ، پٹھہ/کُلہ۔

قِسم: جھول

ناروغتِیا: پَھو، نَرَئی، کُلوْ، پُھڑجِیار، دجنی، پرہار.

سَنَون گہ کَمَون: آئے ایْک لیکھوْ ہو مُٹَھوٰنُ، آئے سے لیھکیْ لیکھیْ بکھٹَوئے گہ چُنٹہ چُنٹہ کُلٹَوئے بینَن، کُلہ پکھہ تو لھیلروگہ بینَن۔ پٹھہ چُکٹیگہ توْ ہلَلیْ پھینٛڑ

[149] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

سنِجانیٔ۔ [1] آئے سے پٹھہ چُکٹے پَھو، نَرَئی، بڑوْ کُلوْ یا پُھڑجِلیْ زائے جی بِدَے گڑینَن۔ [2] پٹھہ مُتیٔ گوڑیٔو سے ٹل تھے پرہارو کِریا ملہم سنینَن۔ [3] چُٹیٔ پرہارِجیٔ پٹھہ چُکٹے گڑینَن۔ [4] کُلو/پھوجیٔ پٹھوٗ تپے گڑینَن۔

کوستِینو نُوم: شینۡمُٹھوْ (کُتی لال)

نباتاتی نُوم: [150] *Daphne papyracea* Wall. ex Steud.

تاثیر: تتوْ

کمُوت: پٹھہ، چِھرِش، کُلہ

قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: نشہ، جب بنلِیون

سَنَون گہ کَمَون: آئے لیکھوْ ہو مُٹھوٗنُ، زمینِجی اپوْ ہو ڈُوگوْ بِینوْ، پٹھہ نیلہ ژِگہ بینَن، پٹھو سوسَم دہ کھرہ ایْک شو پُھڑوْ، بِینوْ۔ [1] آئے سے پٹھو پیلہ گیْ منُوڑوْڑ نشہ بِینوْ، نِیڑے اثر پائدا بِینیٔ۔ [2] کھاں منُوڑے جب بنلِیٔ توْ پیلہ سنے دیزہ مجیٔ دُو چوْٹ لوشکیٔ/بیلاڑ دینَن۔[3] آ سے میوائے کُلہ کھونَن۔ [کوئے جگا آ سڑ نِک گہ تھیگان مگر نِک ایْک مُتوْ مُٹھوٗ بِینوْ توْ بُش]

[150] Plant name identified by Muhammad Islam, 2005.

🍁کوستِینْو نُوم: شیئی گوڑیْ

نباتاتی نُوم: [151] *Achillea millefolium*

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھوٗئرے، بِی

قِسم: گوڑیْ

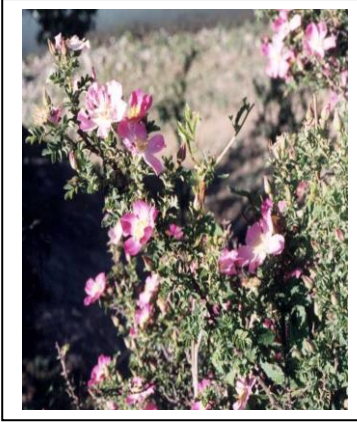
ناروغتِیا: ہَیش، سوزاک، شال، دوْن گہ کوٹْرے دڑ۔

سَنَون گہ کمَون: [1] آئرے سرے کُلہ شوتڑے، پیتڑِی ایْک یا دُوْ چُنڈی سُمار مریضڑ دیگہ توْ ہر قسمرے دستو مرض نوشانیْ۔ [2] آئرے سرے مُٹھوٗ نِکھلرے، اسچاکک بنکرے ٹل تھرے، چُکٹرے، چھاݩ تھرے، عرق نِکھلرے سوزاک گہ ہیشرے مریضڑ دیگہ تو روغ بِینوْ۔ [3] تازہ پٹھوٗئرے چُکٹرے اسہ سرے پیلہ شال، کوݩ گہ دوْدرے دڑرے کِرِیا کمینَن۔

کوستِینْو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
🍁 **شمکرے**	؟	تتوْ	پٹھہ	شال، ہیش، ملیریا

سَنَون گہ کمَون: [1] آئرے سرے پٹھہ چُکٹرے، پاک ٹِپیْ دہ چھاݩ تھرے عرق نِکھلرے ایْک پیلہ مریضڑ دینَن۔ آئرے گیْ ہَیشرے کھچٹہ مادائرے نِکَھزنَن، شال یا ملیریائرے اثر نوشانیْ۔ [2] آ گہ رزنَن آئرے کُنینرے گولِیؤ برابرتِیائرے دارُونوْ۔

---

[151] Plant name identified by Muhammad Islam, 2005.

♣کوستِینۆ نُوم: شِگَئی/ شِگَائی

نباتاتی نُوم:[152] *Rosa webbiana Wall.* Ex Royle

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پُھڑہ، چِھرِش، کُلہ۔

ناروغتِیا: بِچِی، اسپا

سَنَون گہ کَمَون:[1] بکِھیؤ تیل بِچِی مرضے کِرِیا لو مڑنِینوْ۔ کیلوئِے ولِجیْ بکِھیؤ تیل نِکھلے بِچِی جیْ پلیگہ توْ بِچِی نوشانیْ۔ [2] اسپائِے کِرِیا چِھرِش نِکھلے، چُکٹے، ووئی دہ مِشری، ٹِپیْ دہ چھانڑ تھے، پیلہ تھے دینَن، آ گیْ اسپائِے مرض نوشانیْ۔ [3] کُلہ میوائِے شان گیْ کھونَن، صُرتڑ فائدہ دِینَن۔

♣کوستِینۆ نُوم: غانٹۆل

نباتاتی نُوم:[153] *Tulip gesneriana*

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: تام مُٹھوٗ

ناروغتِیا: لیلے تاؤ، سُرُمخے

---

152 Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995; Dr. Zafeer Saqib, 2003; Muhammad Islam, 2005.

153 Plant name identified by Mr. Abdul Ghafoor (Verbal communication)

سَنَون گہ کَمَون: غانٹولے مُٹَھوٗ پیازے ولجیٚ بِینوٚ۔ غانٹولے پُھڑے لے قِسمہ بینَن۔ آئے سے مُٹَھوٗ انّش اینّچ بُجیش ڈوگوٚ بِینوٚ۔ آئے سے شِٹ دہ کھرہ ایٚک پُھڑوٚ بِینوٚ۔ گُومے فصلے مدا دہ آئے سے پُھڑہ پُھڑینَن۔ [1] غانٹولے مُٹَھوٗ گہ پُھڑہ چِھرشے سے ساتیٚ نِکھلے شوڑے، پیڑی لیلے تاؤ گہ سُرُمخے کِرِیا تلِی دینَن۔ [2] صُرت دہ بی دجنی کم تھینوٚ۔ [3] گٹھیائے مرضے کِرِیا مڑنینوٚ۔ [4]ہِیشے مرضے کِرِیا مڑنینوٚ۔ [5] ہی گہ کینسرے مرضوجیٚ رچھجونے کِرِیا مڑنینوٚ۔ [6] آئےسہ دہ جراثیم کش خصوصیات بینَن کھاں بیکٹیریل انفیکشنے علاج دہ فائدناکَن۔ [7] آئے سے عرق لو بسکوٚ پیگہ توٚ اسَس دہ بِشے اثر گہ بوبانیٚ کھاں گیٚ کائ اُران بون، چھاڑی گہ ہیش بوبانیٚ، آ گیٚ احتیاط برِن۔

✦کوستِینّو نُوم: قیئمت گُل

نباتاتی نُوم: [154] *Taraxacum officinale* Weber

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پُھڑوٚ

ناروغتِیا: ہِی دُھنوالی

سَنَون گہ کَمَون: [1]آئے سے پُھڑہ چُکٹے ہی دُھنوالی کِرِیا پیلہ سنے دینَن۔آ گیٚ ہِی دُھنوالی نوشانی۔ [2] پُھڑہ بازار دہ مُلیٚ بوجنَن۔ [3] چِھرِش، پٹھہ گہ

---

[154] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

پُھڑہ انسانی صحتے کِرِیا مُتہ دارو مجی ٹل تھے کمِجنَن۔ [4] ہِی مرضو کِرِیا گہ آس غورہ کلینَن۔ [5] ہضمہ گہ قبضی کِرِیا گہ مڑنینوْ۔ [6] ڈیرے پُھڑجِیار نہانوْ۔ [7] پھٹو شا گہ بدینَن۔

کوستِینّو نُوم: کاگہ ولنے

نباتاتی نُوم: [155] *Foeniculum vulgare*

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: بِی، پٹھہ

قِسم: مُٹھوْ/گوڑیْ

ناروغتِیا: قبضی، کمزوتِیا

سَنَون گہ کَمَون: کاگہ ولنے ایْک مشہور مُٹَھونُ۔ ہر زائے دہ آئے سے استعمال بِینوْ۔ لے مرضو کِرِیا کمِجانوْ۔ [1] قبضی کِرِیا آئے سے بِی پیڑِی پوْش دیزوْ بُجَیش لوشکیْ گہ بیلاڑ ووئی سے ایْک تلی دیگہ توْ قبضی مرض نوشانیْ۔ [2] جھاڑے دارُو ابون آلوْ یا جھاڑِجیْ پتو لئی اشتِیار بلیْ تو طاقتے کِرِیا آئے سے پٹھہ چُکٹے، چار دیزوْ بُجَیش لوشکیْ گہ بیلاڑ ایْک پیلہ سنے دینَن۔ [3] کاگہ ولنے، بادام گہ مِصری ایْک شانِیؤ ٹل تھے پیڑِی ایْک ایْک خمخِیا لوشکی گہ بیلاڑ دُت سے استعمال تھون گیْ اچھیؤ کمزوتِیا نوشانیْ۔ [4] کاگہ ولنے گہ جُمینڑ بائے گرام آن کِٹِیْ لُوٹی شہ گرام پیڑِی، ٹِکیْ پتو تلی

[155] Muhammad Hamayun, Sumera Afzal Khan, Ilyas Iqbal, Gohar Rehman, Tariq Hayat and Mir Ajab Khan˙ Ethnobotanical Profile of Utror and Gabral Valleys.

دیگہ توْ معدہ گہ ہاضمہ سم بِینوْ، کِھیلیْ پِیلیْ جِنیْ ہضم بِینیْ۔ [5] ایْک گلاس ووئی دہ کاگہ ولنے مِشری، مجی شکر گہ شو مرُچے پُھک ٹل تھے استعمال تھیگہ توْ شِشے دڑ گہ گیر نوشانیْ۔ [6] چُھنسونے کِریا ایْک جوک کاگہ ولنے چُکٹے ہوریْ گلاس ووئی دہ بِلَے چار گھنٹوجیْ پتو ہگارِجیْ بِریْ اٹے، مجی چینی ٹل تھے لوشکی گی بیلاڑ استعمال تھیگہ توْ چُھنسونے مرض نوشانیْ۔ [7] ہِیشے مرضے کِرِیا ایْک جوک کاگہ ولنے، ہوریْ سیر ووئی دہ بِریْ اٹے، مجی مچھی ٹل تھے دیگہ توْ ہِیشے مرض گہ پوٹیْ/نئی کُھو نوشانیْ۔ [8] شَلَے کِرِیا آئے سے جوشاندہ سنے مجی شہ ست کُلہ لونگ وی پینَن۔ [9] چولِیؤ مرضے (حیض) کِرِیا کاگہ ولنے دہ مجی اپھو ہو گُڑ ٹل تھے، ہگارِجیْ بِریْ اٹے لوشکی گہ بیلاڑ استعمال تھیگہ توْ پوْچو مرضے بے قاعدگی نوشانیْ۔ [10] آ گیْ ڈیرے دجنی کم بِینیْ۔ [11] کاگہ ولنے ڈیر گہ دوْدے دڑے کِرِیا مڑنِینوْ۔ [12] آئے سے استعمال گیْ اچِھیؤ نظر سم بِینوْ

کوستِینٚو نُوم: کالزِری

انگرزی نُوم: Omum

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: بِی کُلہ

قِسم: گوڑیْ/مُٹھوْ

ناروغتِیا:	باسِیر، پُھڑجِیار، کھوروس، معدائے دجنی، مِھیکیْ، بادخوری، اچھیؤ نظر، ہڑِک، کِمٹہ، دوْدے دڑ۔

احتیاط:	کالیْزِری لئی گھنڑ استعمال نہ تھینَن، لئی گھنڑ استعمال گیْ باش گہ اونّڑِیؤڑ نوخصان بِینوْ۔

<u>سنون گی کمون</u>: آئے سے استعاملے لا فائدانہ۔ آئے سے خوراک ہوریْ جوک استعمال تھینَن۔ [1] وجود دہ گرمی اچارانیْ۔ [2] ریح گہ پُھڑجِیار نہانیْ۔ [3] بلغم/کھوروس نِکھلے پیر تِھینیْ۔ [4] معدائے دجار کم تِھے رطوبت پیر تِھینیْ۔ [5] کالیْزِری ہوریْ جوک پیڑِی، سُرمہ سنے اچھیؤڑ پلیکہ توْ نظرے کمزوتِیا نوشانیْ۔ [6] کالیْزِری پیڑِی مُکِھجیْ پلیے اپیْ شبا پتو مُک دِجریگہ توْ رونّگ صاف گہ تازہ بِینوْ۔ دوُ جُمو بُجَیش استعمال تھینَن۔ [7] کالیْزِری گہ لُوٹّیْ ایْک شانِیؤ ٹل تھے، پیڑِی، آئے سے لیکھیْ لیکھیْ گولے سنے پُھکرے برونڑ دہ پھتے گہ توْ پُھک اُران نہ بینَن۔ [8] آئے سے سنِیلیْ گولیئی کتابیْ یا کاٹھے سنِیلوْ خیز دہ پھتھیگہ توْ سِیک نہ شچانیْ۔ [9] کالیْزِری گہ لونّگ ایْک ایْک ماشہ پیڑِی، جُولیْ دہ وی کھیگہ توْ معدہ گہ ہیؤڑ طاقت دینیْ۔ [10] ڈیرے بادخوری کِرِیا کھونِجیْ پتوْ ایْک ماشہ سفوف ووئی سے کھیگہ توْ بادخوری نوشانیْ۔ [11] کِٹّیْ کالیْزِری گہ آملائے پوست ایْک شانِیؤ ٹل تھے، پیڑِی، مجی اپھیْ مچھی ٹل تھے لیکھہ بلوڑ دیگہ توْ بتھارِجیْ مِھیکی تونے عادت نوشانیْ۔ آئے سے کِرِیا راتَ نیڑِجیْ مُچھو ایْک ثمثِیا دینَن۔ [12] کالیْزِیری جوشاندہ سنے، غرارائے تھون گیْ دوْدے دڑ کم بِینیْ

[13] کالیْزِری ہِڑک گہ ڈیرے کِمٹو کِریا گہ مڑنِینیْ۔ آئے سے کِریا کالیْزِری سِرگہ دہ بِلَے، شوتڑے کھون غورہ کلینَن۔ [14] ہوریْ پاؤ کالیْزِری، دائے سیر ووئی دہ بِریْ اٹے، بڑوْ ٹَپ دہ وی، کھاں تھورسریْ ائےْ گَپِجیْ (بچہ دانی) پُھڑجِیار بلیْ توْ ٹپ دہ ہر چھک چار دیزوْ بُجَیش بِیون گیْ رحمے پُھڑجِیار نوشانیْ۔ [15] باسِیرے مرضے کِریا کِٹیْ کالیْزِری تپے، دائے دیزوْ بُجَیش لوشکیْ گہ بیلاڑ بڑیْ بھارے زائے جیْ شباکَک گڑے پھتگہ تو باسِیرے مرض کم بِیؤ نوشانیْ۔[16] ہوریْ پاؤ کِٹیْ کالیْزِری گہ چینی ٹل تھے پیڑِی، ووئی سے تلی دیگہ توْ مِھیکی اوزگار شانی گیْ بِینیْ۔ [17] قبضی کِریا گہ مڑنِینیْ۔ [18] کِٹیْ کالزیری، کِٹوْ مرُچ، سونٹھ، پِھبِل، پِیلوْ ہریڑہ ایْک کُلوْ، کِٹیْ لُوٹیْ چیے جوک ٹل تھے، پیڑی، سرکہ دہ بِلَے، پتو شوتڑے پُھک/سفوف سنینَن۔ آئے سہ مجیْ میِچھی ٹل تھے گہ تو ایْک قسم گرے معجون سنِیجانوْ، سفُوف بیل میِچھی جیْ تلی گہ دینَن۔ ہاضمہ گہ معدائے کِریا لو مڑنِینوْ۔ [19] چُکیْ اُباکیْ، بدہضمی، قبض گہ ہِڑک بونے مرضے کِریا گہ استعمال تھینَن۔ معدائے کِریا مڑنِینیْ۔

♣ کوستِینو نُوم: کاملا

انگرزی نُوم: *Mallotus philippensis*

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: چِھرشو پٹ، کُلو، سفوف

قِسم: گوڑیْ/مُٹھوْ

ناروغتِیا: دڑہ، ڈیرے کِمٹہ، پرہار، کھسَر، کاڑ۔

سَنَون گہ کَمَون: [1] کاملہ ہر قِسمے دڑو مرضو کِرِیا مڑنِینوْ۔ آئے سے چِھرشو پٹ نِکھلے، چُکٹے، چھاڑ تھے، پیلہ سنے دینَن، آئے گیْ دڑہ کم بینَن۔ آئے گبیر گہ جِجیالے لام دہ لو ہشِینوْ۔ [2] آئے سے شُکھوْ کُلو دہ مجی پُھک ہو سفوف بِینوْ کھاں مُتہ دارْو سے ٹل تھے کمِجانوْ۔ [3] پرہار، کاڑ گہ کھسرے کِرِیا گہ مڑنِینوْ۔

♣ کوستِینو نُوم: کاؤ

نباتاتی نُوم: [156] *Olea ferruginea Royle*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: پٹھہ، کُلہ، کاٹھوْ

قِسم: مُٹھوْ

[156] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Muhammad Islam, 2005; Dassu HP Project, 2013.

ناروغتِیا:	معدائے زخم، باسِیر، اوشیْ، پِترے بٹُونٹیْ، ہی دڑ، چومے مرض، بندو دڑہ، اونٹِریؤ کِمٹہ.

سَنَون گہ کَمَون:[1] کھاں ولِجیْ پُھلوڑے کیلوْ (تیل) نکھلینَن اسہ ولِجیْ کاؤے چُنٹِیؤ گہ تیل نکھلینَن۔ کاؤے کیلوْ دڑہ گہ اوشیْئے مرضے کِرِیا مڑنِینوْ، آئے گیْ مالش تھینَن۔ [2] کاؤے پٹھہ دوْدے دڑے کِرِیا گہ مڑنینَ۔ دوْدے دڑ بِلیْ توْ آئے سے لُوگہ پٹھہ چپون گیْ دوْدے دڑ کم بِیؤ نوشانیْ۔ [3] کاؤے پٹھہ ووئی دہ روٹِی اسہ ووئی اپھیْ شبا آنزیْ دہ رٹے تُھو تھون گیْ دوْدے دڑ نوشانیْ۔ [4] شِلا اچِھی مجی سلی گیْ کاؤے تیل پلیگہ تو اچِھی شِلِیار کم بوئے نوشانیْ۔ [5] آنزی اے کُلہ یا زخمے کِرِیا کاؤے نیلہ پٹھہ چپینَن۔ [6] منُوزوْ دَدوْ توْ کاؤے نیلہ پٹھہ چُکٹے، مجی ووئی گہ لُونٹیْ ٹل تھے پلیگہ تو پھانڈہ نہ بینَن۔ [7] اِنسانی چومے چمرٹِیارے کِرِیا کاؤے تیل دہ اپھیْ ہے چینی ٹل تھے آئے سے تھتڑی سنے ہت پوں جیْ پلیگہ تو چمرٹِیار نوشانیْ۔ [8] لیکھہ بَلَو مالش، پھٹَالِیؤ لِھیلِیار گہ زخمے کِرِیا مڑنِینوْ۔ [9] کوْنٹو صفائی کِرِیا ایْک یا دُوْ قطرئے یون گیْ کوْنٹے تِھک پیر تھون ہسان بِینوْ۔ [10] نِرَونیْ کیجیْ آئے سے تیلے استعمال گیْ صُرتے تُھلِیار کم بِینیْ۔ [11] نِیرونیْ کیجیْ ایْک خمخِیا تیل کھون گیْ جِسمےخُلیاتوْ رچِھیار (حفاظت) بِینیْ، اونٹِریْ گہ معدائے نظامڑ طاقت دِینوْ۔ [12] اونٹِریو سرطانے مرضے کِرِیا لو مڑنِینوْ۔ [13] کَھس گہ اش بیلہ کاؤے کیلوْ سنَے کمینَن۔ [14] کاؤے دونٹہ گہ چھونٹیْ گہ سنینَن۔

🍁کوستِینّو نُوم: کَتَھڑٔ

سئنسی نُوم: [157] *Wickstroemia canescens*

تاثیر: ؟

کمُوت: بکھٹِیائی

قِسم: مُٹھؤ

ناروغتِیا: -

سَنَون گہ کَمَون: آئِے سے بکِھیؤ گِریلیْئِے دوم سنینَن۔ مُتیْ کھوجن نہ بِلِن۔

🍁کوستِینّو نُوم: کُجی/کُڑی

نباتاتی نُوم: [158] Dryopteris stewartii

تاثِیر: نیں تتیْ/نیں چھہُوئیں

کمُوت: چِھرِش، پٹھہ

قِسم: مُٹھؤ

ناروغتِیا: کِمٹہ، تپ دق، بدہضی، کُھو، دمہ، شال، روگ، اشتِیار۔.

سَنَون گہ کَمَون: کُجی شا لو مشہورُن۔ کھٹاریْ وطنِے جک سہ وال کُجی تھِے شوڑینَن، یون جُولیْ بدے کھونَن۔ [1] کُجی چِھرِش ڈیرے لیکھہ کِمٹو

---

[157] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.
[158] Himalayan Jungle Project Palas, Indus Kohistan, 1992-1999

کِرِیا مڑنِینیْ۔ آئے سے چھرِش نِکلے، چُکٹے، ووئی ده بِریْ اٹے عرق نکلینَن۔ کھاں بَلَو ڈیر ده کِمٹہ بِلہ توْ سیٹوڑ مناسب مقدارے عرق دینَن، آئے گیْ کِمٹہ وزنَن۔ [2] تپ دقے مریضے کِرِیا گہ آئے سے ایْک ایْک گلاس عرق لوشکی گہ راتَ راتَ دینَن۔ [3] بدہضی، کُھو، ہِیش، شال گہ روگے مرضے کِرِیا آئے سے نِیلہ پٹھو پیلہ لو غوره کلینَن۔ [4] کُجی تازه شا بازار ده مُلیْ بوجانوْ۔ یون شُکھوْ شا بِدَے کھونَن۔ [5] کُجی ده لا قسمو وٹامن بینَن کھاں کمزورتِیائے کِرِیا غوران۔

کوستِینو نُوم: کَچماچُو

نباتاتی نُوم: [159] *Solanum nigrum* L

نباتاتی نُوم: [160] *Solarium villosum*

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پٹھہ، کُلہ

ناروغتِیا: چولِیؤ مرض (حیض)، زیڑے، اُلِیال، سوزاک، جراثیم، دوْدے دڑ، چوْم گہ ڈیرے مرضہ۔

---

[159] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

[160] Muhammad Amin, Muhammad Abdul Aziz, Andrea Pieroni, Abdul Nazir, Abdullah Ahmed Al-Ghamdi, Aleyna Kangal, Khalid Ahmad, Arshad Mehmood Abbasi. Edible wild plant species used by different linguistic groups of Kohistan Upper Khyber Pakhtunkhwa (KP), Pakistan. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 2023

سَنَون گہ کَمَون: کچماچُوئے مُٹَھوٗ لیکھوْ ہو بِینوْ، پٹھہ نِیلہ بینَن، پیلہ پیلہ کُلٹَوئے شَچنَن۔ پٹھہ گہ کُلہ داروئے کِرِیا کمِجنَن۔[1] شِلا دوْدِجیْ آئے سے کُلوْ دوِیے بِدَینَن۔ [2] کچماچُوئے تام مْٹھوٗ نِکھلے، دِجری، چُکٹے، ووئی دہ اچا بِریْ اٹے چہ مجیْ بلاجیئے، پتو چھانڑ تھے، دُبرہ ہگارِجی بِدَے اسہ بُجَیش روٹنَن چہ ووئی چِبِی۔ سوزاکے مرضے کِرِیا ایْک ماشہ مُشا اےْ صُرتِجیْ پلیونُن۔ زیڑے گہ سوزاکے کِرِیا آئے سے ایْک ماشہ کھون گہ ہنہ۔ [3] آئے سے پٹھہ چُکٹے اسہ سے عرق چوْمے مرضو کِرِیا پلینَن۔ [4] پرہارہ صاف تھونے کِرِیا آئے سے عرق کمینَن، جراثیمو اثر نہانوْ۔ [5] آئے سے کُلہ شوڑے، پیڑی ڈیرے مرضو کِرِیا تلی دینَن۔ [6] آئے سے تلی چِیؤ مرضے کِرِیا گہ مڑنِینیْ۔ [7] کُلہ کھون گیْ مُکھے پڑسوب وزانیْ۔

کوستِینّو نُوم: کَچَھل

نباتاتی نُوم:[161] *Picea smithiana* (Wall.) Boiss.

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: لُوگیْ چُپیْ

قِسم: توْم/مُٹھوْ

ناروغتِیا: بیگرے پرہار

سَنَون گہ کَمَون: کَچھلے لُوگیْ چُپیْ بیگرے پرہارے کِرِیا مڑنِینیْ۔ [1] آئے سے

[161] Plant name identied by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

لُوگَیْ چُپیْ، اوْبے پٹھہ گہ لُوگوْ آئِینْلے واز ٹک ٹھے چُکٹے پرہارے مقدارے چُپٹو تھے پرہارِجیْ بدے گڑینَن، آگیْ ییگے پرہار روغ بِینیْ۔ ییگے پرہار صُرتِجیْ کینسرے زخمڑ تھینَن۔ آ صرف خرگن پرہارے کِریانوْ۔ [2] کچھلے کلیل سُمے پُھٹِلوْ بوٹِجیْ گہ پلینَن، سم شان گیْ پلیگہ توْ ووئی نہ نِکھزانوْ۔

♣کوستِینو نُوم: کِدیْ گوڑیْ

نباتاتی نُوم: [162] *Acorus calamus* L. Araceae

تاثِیر: چھہُوئیں

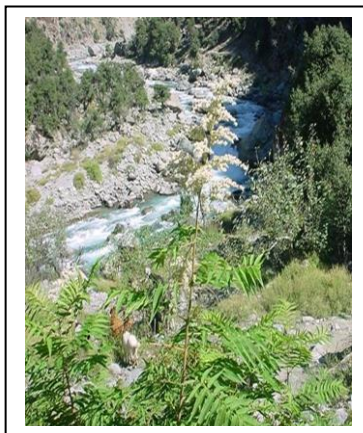
کمُوت: پٹھہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: باسِیر، لیلے خرابتِیا

سَنَون گہ کَمَون: آئے مُٹَھوُئے پُھڑوْ نہ بِینوْ۔ پٹھہ جنگ نیلہ روگے بینَن۔ گوْن لو کَچَٹوْ بِینوْ، خرِس کھوْش بوئے کھونَن۔ [1] آئے سے پٹھہ چُکٹے، چھاڑْ تھے، ووئی دہ مِشری، دیزہ مجیْ ہوریْ گلاس پِینَن۔ چِے دیزوْ بُجَیش پِیون گیْ صُرتِجیْ نِکَھتہ پھوپشیْ شِشی روغ بینَن۔ [2] لیلے باسِیرے کِریا آئے سے پٹھہ شوڑے، پیڑِی دیزے ہوریْ خمخِیا ووئی سے ایْک موس بُجَیش پیگہ

---
[162] Ahmad Khan, 2005. Palas Non-Timber Forest Products Project, Kohistan

تو٘ باسِیرے مرض نوشانیٔ۔ [3] ہضمائے گہ دڑو مرضے کِرِیا آ استعمال تھینَن۔ [4] آ گہ رزنَن چہ آس دہ بِشے اثر گہ بینیٔ۔

✤کوستِینو نُوم: کَرہِی

نباتاتی نُوم: [163] Sorbaria tomentosa

تاثِیر: تتیٔ

کمُوت: پٹھہ، شِیشو٘

قِسم: مُٹھو٘

ناروغتِیا: بِچی، کَھسَر، کینسر، معدہ، جُون پِیڑو٘۔

احتیاط: بِشِے اثر بِینو٘، کم استعمال تھون پکارُن۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: [1] آئے سے شِیشو٘ دَہِی، پیڑِی، گاؤلو٘ گِی دہ ٹل تھے بِچی جی پلینَن۔ [2] شِیشو٘ نہ ہشِلو٘ تو٘ آئے سے پٹھہ پیڑِی، گاؤلو گِی دہ ٹل تھے پلینَن۔ [3] کھسرے مرضے کِرِیا کرہی پٹھہ شوڑے، پیڑِی، تیل یا ششاٹو٘ گِی دہ مِشری کھسرڑ پلینَن۔ آئے گیٔ کھسرے مرض کم بِیؤ نوشانیٔ۔ [4] ہضمائے کِرِیا مڑنِینو٘۔ [5] کینسرے علاجے کِرِیا غورہ کلینَن۔ [6] جون کِرِیا آئے سے چِھرِش چُکٹے، شوڑے، پیڑی، تیل دہ وی شِشَٹر پلیگہ تو٘ لِچہ گہ

[163] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

جُوویں نوشنَن۔ [7] پِیڑو کِرِیا آئے سے چِھرِش روٹی اسہ ووئی خَھر خَھر تھینَن، آئے گیْ پِیڑوئے نوشنَن۔

✤کوستِیِنّو نُوم: کستی

نباتاتی نُوم: [164] *Indigofera heterantha*

تاثِیر: چھہُوئیں

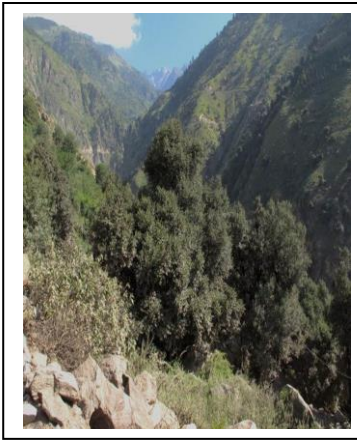
کمُوت: پٹھہ، چِھرِش

قِسم: مُٹھو

ناروغتِیا: لیل رٹون، ڈیرے دڑ، پرہار، شیئے کِمَٹہ۔

<u>**سَنَون گہ کمَون**</u>: [1] چِٹّیْ مُٹّیْ گال گہ لیل وتھوْ توْ کستی پٹھہ آنزیْ دہ چپے پرہارِجیْ بِدیگہ توْ لیل رِٹجانوْ۔ [2] ڈیرے دڑے کِرِیا آئے سے لُوگیْ چِھرِش چپے رَس گُرُٹ تھگہ توْ دڑ نوشانیْ۔ [3] ڈیرے دڑے کِرِیا آئے چِھرِش چُکٹے، پیلہ سنے تگہ دینَن۔ [4] بڑیْ پرہارے کِرِیا کستی مُتیْ گوڑِیؤ سے ٹل تھے پئی گہ مَلہَم سنینَن۔ تریب آئے نیْ چہ کوژُوْ سُمار کستی چِھرِش، کوژوْ سُمار، اسپابُٹے پٹھہ، تماکے ایْک پٹھوْ، اپھوْ ہو چوئی اۓ کلیل، ایْک تلی مِچھوْ، دُوْ تلی چُکنی گہ چوٹِیال، کوژُوْ سُمار لُوگوْ آئِینّلے واز چُکٹے، گِی دہ روٹی مَلہَم سنینَن۔ آئے گیْ رُو جِنیْ اینیْ، نُقُص نہ پھت بِینوْ۔ [4] کستی

164 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.

چھرِش چُکٹے، ووئی دہ مِشری، چھانڑ تھے اسہ سے عرق بڑوْ منُوڑے کِرِیا تام، لیکھو بالے کِرِیا ہوریْ گِلسَو دینَن۔ آئے گیْ ڈیرے شیئے کِمٹہ ٹھک بوئے وزنَن مگر ست دُبار دُو موس بُجَیش نہ دونُ۔ [5] آئے سے بکِھیؤ گِرِیلیْ گہ سنینَن۔ [6] لھاتیْ زیؤڑ جک سہ آئے گیْ گوڑے بلی گڑینَن۔

کوستِینو نُوم: کَسُودر

نباتاتی نُوم: [165] *Fraxinus xantthozyloides*

نباتاتی نُوم: [166] *Fraxinus xanthoxyloides*

(Wall. ex G. Don) DC

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: چِھرشے پٹ، پٹھہ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: پِیلیْ اسپا، چاپی، صُرتے لِھیلِیار، دجار، جَکَہ۔

سَنَون گہ کَمَون: کَسُودر بنی نسلِجیْ ایْک مُٹُھوْن۔ [1] کسُودرے پٹ گہ پٹھہ پِیلیْ اسپائے مرضے کِرِیا مڑنِینَ۔ پٹھہ چُکٹے، چھانڑ تھے، دیزہ مجی دُوْ چوْٹ ایْک پیلہ سنے ست دیزوْ بُجَیش دینَن۔ [2] پٹھوْ پیلہ صُرتے دجار ے کِرِیا گہ مڑنِینوْ۔ [3] جَکے دڑو کِرِیا آئے سے چِھرشے پٹے چاء سنے پیگہ توْ

[165] Plant name identified by Dassu HP Project, 2013.
[166] Dr. Zafeer Saqib, 2003.

جَکرے دڑہ نوشنَن۔ [4] نِیلہ یا شُکھہ پٹھہ مالڑ وینَن۔ [5] کاٹھوْ کُروْ گہ ہگُروْ بِینوْ، ہَل گہ دوٹو کِریا آئے سے کاٹھوْ کمِجانوْ۔

♣ کوستِینّو نُوم: کِکلو مکبُرسہ

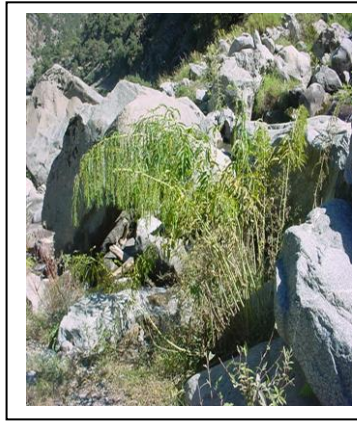
نباتاتی نُوم: [[167]] *Atriplex lasiantha Boiss*

نباتاتی نُوم: [[168]] *Fragaria indica* Andr

. Rosaceae

کمُوت: کُلہ

ناروغتِیا: اشتِیار

آ زنّگلی مکبُرسو ایْک دوموگیْ قِسمِن۔ میوائے شان گیْ کِھجانوْ، منُوتڑے ضُرتے کِریا مڑنی کلِجانوْ۔ زنّگلے جنسری سہ لئی کھوْش گیْ کھونَن۔ اصل مکبرسہ گہ آس مجی لو بسکوْ فرق نِش مگر اپوْ ہو ہنوْ۔

♣ کوستِینّو نُوم: کَلبِیر

نباتاتی نُوم: *Sorbus microphylla*

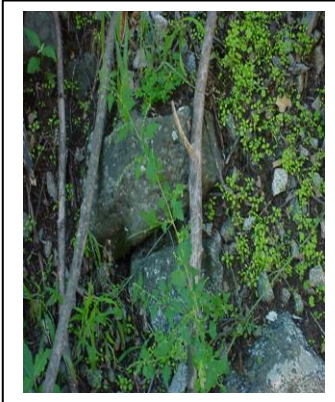
تاثِیر: چِھہُوں

کمُوت: چِھرشے پٹ

[167] Plant name identified by Dassu HP Project, 2013.
[168] Dr. Zafeer Saqib, 2003.

قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: شال، اسپا، جھاڑ، باسِیر۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: [1] جھاڑے کِرِیا کلبِیرے چِھرِش چُکٹے، چھانڑ تھے، ایْک یا دُوْ تلِی دینَن۔ [2] باسِیرے مرضے کِرِیا چِھرِش چُکٹے، چھانڑ تھے، مچِھی دہ ٹل تھے، مِشری، گولیئی سنے پنّزیلے دیزوْ بُجَیش دیزہ مجیْ دُوْ دُوْ گولیئی کھونَن۔ [3] شال گہ اسپائے مرضے کِرِیا آئے سے چِھرِش چُکٹے، چھانڑ تھے، پوْش دیزیْ بُجَیش لوشکی گہ بیلاڑ ایْک ایْک پُھلَو پِینَن۔

کوستِینّو نُوم: کُٹَو/کوْنٹو

نباتاتی نُوم: [169] *Chenopodium album* L.

تاثِیر: چھہُوٗں

کمُوت: پٹھہ

ناروغتِیا: کمزوتِیا

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: [1] کُٹَو ایْک قسم کے شانوْ، آئے سے شا بِدَے کھونَن۔ لو گھنڑ یا ہر چھک کھون بر نہ کلینَن۔ [2] آس دہ پروٹِین، وٹامن اے، کیلشیم، فاسفورس گہ پوٹاشیم بسکوْ مقدار دہ بِینوْ۔

[169] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت
🍁 **کُٹیں/کُٹی**	؟	؟	چِھرِش

سَنَون گہ کمَون: کَھس وخ دہ شابُون نہ بِیسوْ۔ چیئے سہ کُٹیں/کُٹی چِھرِشہ چُکٹے، پھینڑ سنے آس گیْ تِھکلِتہ پوْچہ دِجارنَس۔ اش بیلہ نہ کمینَن۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
🍁 **کِھرَیس**	؟	چھُوئِیں	پٹھہ	شال، چاپیْ

سَنَون گہ کمَون: کِھریسے پٹھہ شال گہ چاپو مرضے کِرِیا مڑنینَ۔ [1] پٹھہ چُکٹے، چھانڑ تھے، عرقے پیلہ پوْش دیزوْ بُجَیش راتَ راتَ نِیش تھونِجیْ مُیَجھو ایْک گلاس پِیون گیْ شال گہ چاپو مرض نوشانیْ۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت
🍁 **کَھکڑا**	؟	تتوْ (بِش)	چِھرِش

ناروغتِیا: جُوں، پِیڑوئے، مثانہ، مڑدی، جریان، بٹُونٹیْ، اُروئی دڑ، پُھڑجِیار۔

احتیاط: کھکڑا دہ بِشِے اثر بِینیْ بال چِھلَوجیْ دُور پھتِیا۔

سَنَون گہ کمَون: آئے سے کوڑلِتہ شرائے اُزمُکے جیْ خور بینَن، پُھڑوْ پِیلوْ بِینوْ۔ [1] آئے سے چِھرشے پٹ نِکھلے، شوڑے، پیڑی، تیل یا گِی دہ مِشرِی شِشڑ پلیگہ توْ جُوویں گہ لِچَہ مِرجِیْ ٹَھک بینَن۔ [2] پیڑو کِرِیا آسے چِھرشے پٹ پیڑِی شین، بتھاریْ گہ گوڑے تَھل دہ شَرشَر تھیگہ توْ پِیڑوئے نوشنَن۔

✤ کوستِینّو نُوم: کَھکَو

نباتاتی نُوم: [170] .Pistacia chinensis subsp

تاثیر: چھہُوں

کمُوت: چِھرشے پٹ، کُلہ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: معدہ، زیڑے، تاؤ، جریان، ہَیش، کُھو، ہِیش۔

سَنَون گہ کَمَون: آئے سے چُٹہ چُٹہ نِیلہ پٹَھوئے بینَن۔ اُتھ گہ یبو کِھگوڑ لو بِینوْ۔ معدائے مرض، وجودے تاؤ، جریان گہ کُھوئے مرضے کِرِیا مڑنِینوْ۔ [1] آئے سے نِیلہ پٹھہ چَسَے، سم شان گیْ چُکٹے، عرق نِکھلے، مجی چینی ٹل تھے لوشکی گہ بیلاڑ ایْک ایْک گلاس شربت پِینَن۔ [2] کُھو گہ ہِیشے مرضے کِرِیا آئے سے پٹھہ شوڑے، توجیْ جُڑِی، پیڑی، مچھی دہ ٹل تھے دیزے دُو دُو خمخِیائے نیڑجیْ مُچَھو دینَن۔ [3] جریانے مرضے کِرِیا آئے سے شُکھوْ کُلوْ پیڑِی، مجی چینی ٹل تھے، لوشکی گہ بیلاڑ دُو دُو خمخِیائے دُت یا ووئی سے ایْک موز بُجَیش استعمال تھینَن۔ [4] بِشے اثر بِینوْ، لیکھہ بَلَوڑ نہ دِیا۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت
✤ **کِھگِیؤ**	؟	چھُوں	پٹھہ

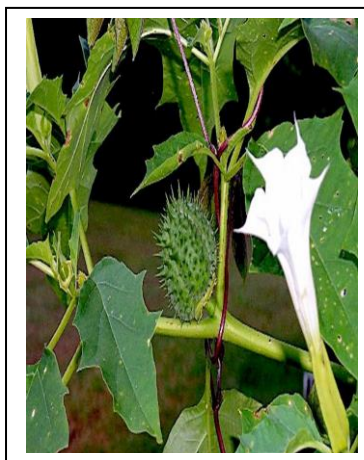
سَنَون گہ کَمَون: آئے ایْک قسم کے شانوْ۔ جک سہ شا بِدَے کھونَن۔

170 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003۔

کمُوت	تاثیر	سائنسی نُوم	کوستِینٚو نُوم
چھرِش	تتوْ (بِش)	؟	**کُٹشرِیں**

ناروغتِیا: کمزوتِیا، شِشے مرض، لیل، ریاح، شِشے دڑ، کُھو، عرق النساء، چولِیؤ مرض (حیض)، چومے مرض۔

سَنَون گہ کَمَون: [1] آئے سے تیل کمزوتِیا، کُھو، چولِیؤ مرض، اوشیْ، رگو گہ بندو دڑو کِریا مڑنِینوْ۔ 2 ماشہ مچھی سے ساتیْ اِستعمال تھینَن۔ [2] عرق النساء گہ صُرتے چومے مرضے کِریا آ سے تیل گیْ مالش تھیگہ توْ چُھوت چُھوت فرق آیُو بوجانوْ۔ [3]لیلے تاؤ، ریاح، شِشے دڑ، کُھو گہ چولِیؤ مرضے کِریا چھرِش شوڑے، چُکٹے، پیڑی لوشکی گہ بیلاڑ تلیْ دینَن۔

کوستِینٚو نُوم: کِھیانٚر

انگرزی نُوم: *Thorm Apple*

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: چھرِش، پٹھہ، کُلوْ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: تتیْ، چھہُوئیں شال، جریان، ددَلوْ، شِشے دڑ، ہِیش، چُھنسون

سَنَون گہ کَمَون: آئے سے چار قِسمہ بینَن، کُلوْ کھکیئے جیْ شِنا بڑوْ بینوْ،

کوڑلِتوْ ڈِڈوروْ بی گیْ پْوٹو بِینوْ، کُلوْ پکھوْ توْ مجنِیؤ گُوروْ یا کِٹوْ بی نِکھزانوْ۔ [1] تتیْ گہ چھہُوئیں شَلَے کِرِیا آئے سے چِھرِش چُکٹے، چھاڑ تھے، پیلہ سنے دیزہ مجی ایْک ہوریْ گلاس ووئی دون گیْ تَتیْ یا چھہُوئیں شال چھجَانیْ۔ [2]کِھیاڑ دہ نِیڑے اثر بسکیْ بِینیْ۔ [3] چُھنسون نہانوْ مگر اشتوْ منُوتِرْ نہ دونُن۔ [4] ہِیش (دمہ) اےْ مرضے کِرِیا آئے سے پٹھہ چِلم دہ تماکے زائی دہ پِیون گیْ ہِیشے مرض کم بِینیْ۔ [5] بندو دڑو کِرِیا کِھیاڑے تیلے مالش لئی مڑنِینیْ۔ [6] آئے سے رس تیل دہ ٹل تھے شِشَتِڑ پلیگہ گوْ لِیچ گہ جُوویں مِرجنَن۔ [7] آئے سے بِی 6 رتی جیْ بسکوْ کھیگہ توْ بِشے اثر پائدا تِھینوْ، احتیاط پکارِن۔ [8] آئے سے تیل گیْ مالش تھیگہ توْ صُرتے کاڑ نوشانیْ۔ [9] آئے سے بی پوٹیْ کُھو گہ چُھنسونے کِرِیا لو مڑنِینوْ۔ آئے سے اپوْ ہو بی سم شان گی ووئی دہ روٹی اسہ سے ایْک لیکھیْ ہے خمشِیا لوشکیْ گہ بیلاڑ دون گیْ پوٹیْ کُھو گہ چُھنسونے مرض نوشانیْ۔ [10] بڑی پرہارے کِرِیا آئے سے نِیلہ پٹھہ گِی دہ دَہِی، اسدِیؤ پتو گِی صاف تھے اسہ پرہارِجیْ پلیگہ توْ پرہار جِنیْ روغ بِینیْ۔ [11] چِچِیؤ دُت لو گھنڑ لَیون گیْ چِچیْ شِلالیْ یا پڑسوب آلیْ توْ آئے پٹھہ روٹی چِچِیوجیْ گڑیگہ توْ چِچی روغ بینَن۔ [12] بندو پُھتِرجیار/پڑسوب بلیْ توْ آئے سے پٹھہ گِی دہ غوڑ تھے، تپے پُھتِرجِلیْ زائی دہ بِدَیگہ توْ پُھتِرجِیار نوشانیْ۔ [13] آئے سے پٹھہ چُکٹے، ووئی نِکھلے شِشتِڑ پلیگہ توْ جُوں لِیچ مِرِی نوشنَن۔ [15] دیسی دارُو کِرِیا آس سے پٹھہ گہ بی کمِجانوْ۔ [16] شال گہ خسرائے کِرِیا مڑنِینوْ۔ [17] شِشے دڑے کِرِیا آ سے

تیل گیٔ مالش تھینَن۔ [18] ہیشے مریضے ڈکہ رٹونے کِرِیا آ سے پٹھو دُوم تھینَن یا چِلم دہ تماکے زائی دہ شُوک تھینَن۔ [19] چِھنسونے کِرِیا مڑنینوْ۔ [20] پھو گہ کُلہ بُس دیونے کِرِیا آ سے پٹھوْ شیے تپے پھو یا کُلوجیٔ گڑیگہ توْ کُلوْ بُس دِجانوْ۔ [21] جرہ ضعیف جگو بندو دڑو کِرِیا مُتہ دورُو سے ٹل تھے آ سے اپوْ ہو بِی دینَن۔ [22] آ سے بِی مُتوْ دارُو سے ٹل تھے گولیٔ سنے چُنسون گہ جریانے مریضڑ دینَن۔ [23] آئے سے بی تلٹو ایک جیٔ چار کُلوْ بُجیش کھونُن، ادِیٔو بسکوْ نہ کھونُن۔ آس دہ بِشَرے اثر بِینیٔ احتیاط گی استعمال تھون پکارن۔

✤ کوستِینّو نُوم: کورٹ

نباتاتی نُوم:[171] *Bergenia ciliata*

نباتاتی نُوم:[172] *Bergenia stracheyi*

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: چِھرِش

قِسم: گوڑیٔ

ناروغتِیا: دڑہ، شوگر، ہَیش، مِھیکیٔ، السر، ژُوگے بٹُونیٔ، کِھسے دڑ، پرہار۔

---

[171] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003۔

[172] Kifayatullah Khan, Alamgeer, Alia Erum, Bashir Ahmad, Muhammad Akram, Muhammad Anwar, Aarshad Junaid, Uzma Saleem, 2009. "Ethnobotanical Studies From Northern Areas of Pakistan. *Pharmacologyonline* 1: 328-354

سَنَون گہ کَمَون: کورٹے چِے قِسمہ بینَن۔ کورٹ اخسر بَٹَو مجی جانوْ، پٹھہ شِنا بڑہ بڑہ بینَن، پُھڑوْ شو بِینوْ۔ [1] کورٹے چِھرِش چُکٹے، پاک ٹِپیْ دہ چھاڑ تھے، مجی گِی وی ہر قسمے صُرتے دڑو کرِیا دینَن۔ [2] آئے سے گوڑیْ دُت دہ یون گیْ دُت لئِینوْ۔ [3] ذیابیطسے مرضے کرِیا کورٹے چِھرشے پٹ نِکھلے، لیکھہ لیکھہ پُھسرہ تھے، ووئی دہ سم شان گیْ روٹی، چھاڑ تھے ووئی بوتل دہ وی پتھنَن۔ لوشکی لوشکِجیْ ایْک گلاس عرق ذیابیطسے مرضے کرِیا استعمال تھینَن۔ لو چِٹھوْ بِینوْ مگر مڑنِینوْ۔ [4] دڑو کرِیا آئے سے چِھرِش پیڑی، گِی دہ ٹل تھے کھونَن۔ [5] آئے سے چِھرِش چُکٹے، شوڑے، پیڑِی ہوریْ خمخِیا پُھک (سفوف) ووئی سے تلی دینَن۔ [6] مالڑ چِھیکے مرض شتیْ تو آئے سے چِھرِش چُکٹے، چھاڑ تھے، ووئی دہ ٹل تھے دو چِے وخ مالڑ دیگہ توْ چِھیکے مرض نوشانیْ۔ [7] ڈیرے دڑ، مِھیکیْ گہ السرے کرِیا چِھرِش پیڑی، سفُوف ششاٹوْ گِی دہ ٹل تھے ووئی سے گُرُٹ تھینَن۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
🍁 **کورکھاپ**	؟	تتیْ	پٹھوْ	سُرُمخے، اوشیْ

سَنَون گہ کَمَون: [1] کورکھاپے پٹھہ تانّگ دونے کرِیا کمِجنَن۔ سُرُمخے گہ اوشیْئے مرضے کرِیا آئے گیْ تانّگ دینَن۔ [2] کھس وخ دہ بھانّگے شِرِیا آ گیْ تگہ دینَس، اش بیلہ بھانّگے تانّگ دینَن۔ [3] کھس وختوڑ آ سے پَٹَھو ٹیخیْ سنے ہگار گُھہَینَس، اش بیلہ ہگارے کرِیا کچاٹیْ کمِجانیْ۔

♣کوستِینٓو نُوم: کوڑپلاؤں

نباتاتی نُوم:[173] *Seseli libanotis*

تاثِیر: تتیْ

قِسم: مُٹھوٗ

کمُوت: پَٹَھوٗئے

ناروغتِیا: اوشیْ، سُرُمخے

<u>سَنَون گہ کَمَون:</u> [1] آئے سے پٹھو کھاپ اوشیْ گہ سُرُمخے تگو کِرِیا کمِجانیْ آں آ گیْ تانٓگ دینَن۔ [2] کَھس زُمنہ دہ جَک سہ آئے سے ٹیخی سنے ہگار گُہینَس۔ [3] کَھس وخ دہ جک سہ آ سے ژباٹیْ سنینَس۔

♣کوستِینٓو نُوم: کوڑوْ

نباتاتی نُوم:[174] *Cardamine macrophylla Willd*

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پٹھہ

آ ایْک قِسم کے شا نوْ، جک سہ پال مجی شا بِدے کھونَن۔ کوئے مُتہ داروئے سنون دہ ٹل تھے تگہ کمینَن۔

---

[173] Razwal Kohistani, 1997. Indigenous Use of Medicinal Plants in Kohistan.
[174] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

✦ کوستِینّو نُوم: کونڈّیروْ

نباتاتی نُوم: [175] *Valeriana straceyi*

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: مُٹھوٗ/گوڑیْ

ناروغتِیا: کوْنٹرے دڑ، کُلوْ، پَھو، پرہار، تَھتَر، پچال، زیڑے، مِھیکی دجون، دڑہ، چھاڑی، دماغ، اچِھیؤ نظر، چومے مرض۔

سَنَون گہ کمَون: آئے سے پٹھہ کوْنٹرے دڑ، کُلو، پھو، پرہار، تَھتر گہ چُٹوْ بَلے پھٹالِیؤ پچلے کِرِیا مڑنینَ۔ [1] کوْنٹرے دڑے کِرِیا آئے سے پٹھہ چُکٹے، ووئی چھانڑ تھے، اسہ سے ایْک یا دُوْ قطرائے شِلا کونڑ دہ تُھک تھینَن۔ [2] کُلوْ، پھو یا پرہارے کِرِیا آئے سے پٹھہ شوڑے، پیڑی، کُلو، پھو یا پرہارِجیْ شَرشَر تھینَن۔ آئے گیْ پرہار شِشِی رُو جِنی اِینیْ۔ [3] آئے سے شُکھہ پٹھہ پیڑِی، پُھک سنے لیکھہ بَلَو پھٹالِیؤ گُوٹ دہ شَرشَر تھیگہ توْ پٹھالِیؤڑ پچال نہ بِینیْ۔ **[4]** آئے سے شا تتیْ مرضو کِرِیا مڑنینوْ۔ ایْک خمخِیا خوراک صرف۔ [5] آئے سے پٹھہ دِجری صاف تھے، چُکٹے، ووئی دہ وی، چُٹوْ ہگارِجیْ بِریْ اٹونِن۔ ایْک دُو بِریْ آلیْ توْ دوگُونڑ مقدارے چینی ٹل تھے شربت سنینَن۔ آئے شربت اُلِیال، ہِیؤ، معدائے تاؤ، مِھیکی دجون گہ شَلَے مرضے کِرِیا مڑنینوْ۔ [6] آئے

[175] Plant name identified by Dassu HP Project, 2013.

سے پٹھو سے ساتیْ اپھہ ہا پِھبِلے پٹھہ، اپھو ہو سونؔف، اپھو ہو کِٹوْ مرچ گہ کِٹیْ لُوٹیْ ٹل تھے، چُکٹے چٹنی سنے کھونَن، معدہ گہ اُلِیال شَچَونے مرضے کِرِیا لئی غورہ کلینَن۔[7] آ سے شا گہ بِدینَن۔

کوستِینؔو نُوم: **کوْٹوْ** (زَنؔگلی بادام)

نباتاتی نُوم: [176] *Prunus amygdalus*

Bell. Batsch.

تاثِیر: کُلوْ چھہُوں، (تیل تتوْ)

کمُوت: کُلوْ/کلیْ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: قبضی، دڑہ، کمزوتِیا، شِشے بالہ گہ انؔٹھیؤ کمزوتیا، ذیابیطس۔

احتیاط: زَنؔگلی بادامے تازہ پٹھہ گہ پُھڑہ بِش لِتہ بینَن مگر پُھڑہ شِشِی وزن آن پٹھہ بڑیوئے تام بلہ تو بِشِے اثر بڑیجانوْ۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: آئے سے کُلہ اُچی، شوڑے، کُلو پٹ پیر تھینَن۔ زنؔگلی بادامے کُلہ سُورِجیْ شوڑے جھورینَن۔ یون یون کَلیْ نِکھلے کھونَن۔ [1] آئے سے کلیْ توجیْ اپھیْ ہے جُڑے پتو ہگوئی گیْ گاڑی تیل نِکھلینَن۔ [2] آئے سے تیل شِشے بالو کِرِیا لو مڑنِینوْ، شِشے بالہ کُرَین گہ ژِگینَن۔ [3] زنؔگلی

[176] Kifayatullah Khan, Alamgeer, Alia Erum, Bashir Ahmad, Muhammad Akram, Muhammad Anwar, Aarshad Junaid, Uzma Saleem, 2009. “Ethnobotanical Studies From Northern Areas of Pakistan. *Pharmacologyonline* 1: 328-354۔

بادامے تیل تتوْ بِینوْ، صُرت گہ دڑو مالشے کِریا مڑنِینوْ۔ [4] آئے سے تیل ایْک خمخِیا لوشکی یا بیلاڑ استعمال تھیگہ توْ قبضی نہانوْ۔ [5] تازہ بِش لِتہ پٹھہ مالو کھیگیْ آں بِشِے اثر بِلوْ تو پتنِیو جِنیْ لُوٹیْ دینَں۔ [6] صُرتے طاقتے کِریا زَنْگلی بادامے کلی لے غورہ کلینَں۔ [7] آئے سے کلیْ کھون گیْ وجود دہ کولیسٹرولے مقدار کم بِینیْ۔ [8] کلیْئی سہ ذیابیطس اے مرض گہ کنٹرول تَھینَں۔ [9] ہضمائے نظامڑ طاقت دِینَں۔ [10] آئے سے استعمال گیْ انّٹھیْ، دوْدی کُرینَں۔ [11] آ سے استعمال گیْ امشِیارے مرض نوشانیْ۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
گَیا	؟	تتوْ	پٹھہ	بندو دڑہ، کِھسے دڑ

سَنَون گہ کَمَون: کِھسے دڑ یا عام ہر قسمے دڑو کِریا آئے مڑنِینوْ۔ [1]دڑو کِریا آئے سے پٹھہ شوڑے، پیڑی، بئی تھے، مجی گِی وی راتَ راتَ ست دیزوْ بُجَیش کھونَں۔ آئے کھیے پتنِیو جِنیْ ووئی نہ پیونُں، دائے دیزوْ بُجَیش ہگُروْ کوْم گہ نفسے پال تھونِیْ۔

کوستِینّو نُوم: گُپِے پُھڑوْ

نباتاتی نُوم: [177] *Senecio chraysanthemoides*

کمُوت: تام مُٹَھو

تاثِیر: تتوْ

[177] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003۔

قِسم: مُٹھوٗ

احتیاط: آس دہ بِشے اثر بِینیْ، لئی احتیاط گیْ کمون پکارُن۔

سَنَون گہ کَمَون: آئے سے لیکھوْ کچوْ ہو مُٹَھوٗ بِینوْ، پِیلرَوگہ پُھڑہ بینَن۔ [1] آئے سے بسکیْ استعمال مِشٹیْ نہ کلینَن۔ [2] پرہار، چوْم گہ ہِیشے مرضے کِرِیا دیسی طریقوجیْ کمِجانو۔ [3] کوئے جک سہ عرق صُرتے کانڑ گہ دجنی کِرِیا پلینَن۔ [4] آئے سہ دہ بِشے اجزاء گہ بینَن آئے گیْ لئی احتیاط گیْ کمون پکاُن۔ [5] آئے مُٹَھوٗ مال سہ کچے شان گیْ کھانیْ۔ [5] کَھس وخ دہ آئے مُٹَھوٗ چُکٹے بونڑ کالوج غوڑوالے، تِھک گہ زنّگ پھیر تھینَس۔ [6] کَھگَر یا کٹرَوجیْ زنّگ شتوْ توْ آئے گیْ گاڑِی گاڑی پیر تھینَن۔

✤ کوستِینّو نُوم: گُراچیْ/گُراج (کِٹیْ)

نباتاتی نُوم: [178] *Rubus ellipticus* Smith

نباتاتی نُوم[ ]: *Rubus fruticosus* L. Rosaceae

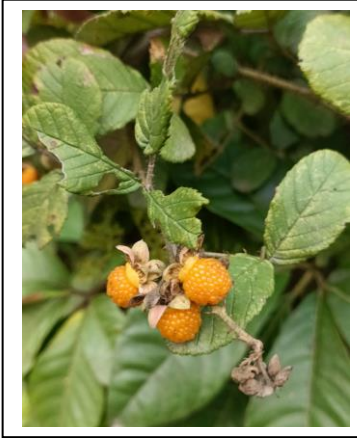
کمُوت: میوہ، پٹھہ، چِھرِش

قِسم: مُٹھوٗ

---

[178] Muhammad Amin, Muhammad Abdul Aziz, Andrea Pieroni, Abdul Nazir, Abdullah Ahmed Al-Ghamdi, Aleyna Kangal, Khalid Ahmad, Arshad Mehmood Abbasi. Edible wild plant species used by different linguistic groups of Kohistan Upper Khyber Pakhtunkhwa (KP), Pakistan. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 2023

ناروغتِیا: اشتِیار، ہِدَاشے کمزورتِیا، لیلے تاؤ (فشار)، اسپا۔

سَنَون گہ کَمَون:آئے سے میوائے کُلہ کوئی روموڑ/علاقوڑ کِٹہ، کوئی زِیوڑ لِھیلہ بینَن۔ [1] آئے میوہ ہِیؤ، معدہ گہ اونْژِیؤڑ طاقت دے اسٹو فعال تِھینوْ۔ [2] جَرِیار دہ مِشٹیْ ہِداش قائم تِھینوْ۔ [3] لیلے تاؤ (فشار) کم تِھینوْ۔ [4] آئے سے پٹھہ گہ چِھرِش مرکب دارو مجی کمِجنَن۔ [5] میوہ دہ وٹامن C,E غذائی اجزاء گیْ پُوٹوْ بِینوْ۔ [6] کِٹیْ، لِھیلیْ یا شیئی اسپائے مرضے کِرِیا گُراچیْ/گُراچھیئے پٹھہ سِزنٹے چِھرشو سے ٹل تھے چُکٹے، چھانڑ تھے اسپائے مریضے کِرِیا پیلہ سنے دینَن۔ دیزہ مجیْ لوشکیْ گہ بیلاڑ ایْک گلاس ووئی روغِ بیش دینَن۔ [7] آئے سے پٹھہ شوڑے، چُکٹے ملہم سنے پرہِرج پلیگہ تو پرہار جِنیْ روغ بِینیْ۔

کوستِینو نُوم: گُراچیْ/گُراج (پِیلیْ)

نباتاتی نُوم:[179] *Rubus ellipticus*

Smith Rosaceae

کمُوت: میوہ، پٹھہ، چِھرِش

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: اشتِیار، ہِدَاشے کمزورتِیا، لیلے تاؤ (فشار)، اسپا۔

179 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqab, 2003.

سَنَون گہ کَمَون:آ سے میوائے کُلوْ پِیلوْ بِینوْ۔ آ سے فائدہ گہ کِٹوْ گراچیْ شِرِیانوْ۔ [1] آئے میوہ ہِیؤ، معدہ گہ اونڑِیؤڑ طاقت دے اسٹو فعال تِھینوْ۔ [2] جَرِیار دہ مِشٹیْ ہِداش قائم تِھینوْ۔ [3] لیلے تاؤ (فشار) کم تِھینوْ۔ [4] آئے سے پٹھہ گہ چِھرِش مرکب دارو مجی کمِجنَن۔ [5] میوہ دہ وٹامن C,E غذائی اجزاء گیْ پُوٹوْ بِینوْ۔ [6] کِٹیْ، لِھیلیْ یا شیئی اسپائے مرضے کِرِیا گُراچیْ/گُراچھیْئے پٹھہ سِزئے چِھرشو سے ٹل تھے چُکٹے، چھانْ تھے اسپائے مریضے کِرِیا پیلہ سنے دینَن۔ دیزہ مجیْ لوشکیْ گہ بیلاڑ ایْک گلاس وؤئی روغِ بیش دینَن۔ [7] آئے سے پٹھہ شوڑے، چُکٹے ملھم سنے پرہرِج پلیگہ تو پرہار جِنیْ روغ بِینیْ۔

❋ کوستِینوْ نُوم: گُگَچِھیلیْ/ گُگسِیلیْ

نباتاتی نُوم:[180] *Morchella esculenta*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: تام (بیل چِھرشِجیْ)

قِسم: فنگی

ناروغتِیا: اشتِیار، دجنی، دڑہ، ہِیش۔

کھَس وخ دہ گُگَچِھیلِیْؤ جُولیْ بِدَے کھونَس۔ اش بیلہ بازار دہ پنڑیلے جیْ بی

180 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Himalayan June Project.

زِر روپیؤ سیر مُلیٔ بوجانَن۔ جگو آمدنے ایٓک لو بڑؤ سبیلانؤ۔ گُگخِھیلیٔ اخسر بھارے مُلکوڑ چَیٹِّنَن۔ بھارے ملکو لا بڑہ گران ہوٹلو مجی آئے سے سُوپ پیجانؤ۔ [1] کوئے گران مرکب داروئے سنون مجیٔ گُگخِیلیٔئے اجزاء ٹل تھینَن۔ [2] آئے کھون گیٔ وجود گہ صُرتے دجنی نوشانیٔ۔ [3] بادے گہ بندو دڑو کِریا مڑنی نیٔ۔ [4] آئے سہ دہ مجی ادا اجزاء بینَن کھانٔس صرتے مدافعتی نظامے اصلاح تھینَن۔ صُرت دہ انفیکشن نہانیٔ آن مرضہ رٹونے قوت پائدا تِھینیٔ۔ [5] آس دہ پروٹین، فائبر، وٹامنز، چُمر گہ زِنک ہا معدنیات بینَن کھاں گیٔ گیٔ ہِیشے مرض کنڑول بِینیٔ۔

کوستِینٔو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت
گُگریئے	؟	چھہُوں	پٹھہ/شا

آئے ایٔک قسم کرے شانؤ۔ جُولیٔ بِدے کھونَن، صُرتِڑ مڑنی کلینَن۔

کوستِینٔو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
گُماریٔ	؟	چھہُوئیں	شرائے	گال

سَنَون گہ کمَون: گُماریٔ ائے پٹھہ ہت گیٔ تَرَے، آنزیٔ دہ چپے دوئِیجِلیٔ زائی جیٔ بِدَے گڑون گیٔ پرہارے لیل رِٹجانؤ۔ چُٹیٔ مُٹیٔ پرہارو کِریا مڑنِینیٔ۔

کوستِینّو نُوم: گُہِیں

نباتاتی نُوم:[^181] *Elaeagnus angustifolia*

تاثِیر: چھہُوٗں

کمُوت: کُلہ، ، کاٹھوْ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: ہِی مرض، لیلے ہَیش، اشتِیار، مالے ڈیرے دڑ۔

سَنَون گہ کمَون: گُہِیں ایْک مِنہال ہو کوڑلِتوْ میواہ دار مُٹھوْن۔ مانسہرہ، کوہستان، غذر گہ گلگت دہ اخسر ہشِینوْ۔ میوائے کُلہ پکھہ توْ شِنا لِھیلروگہ ہا لیل بینَن۔ آ سے میوائے کُلہ جوگلوٹے کُلوْجیْ شِینا لیکھہ بینَن۔ [1] آئے سے کُلہ ہِی کرِیا لا محرک گہ مڑنِینَ۔ [2] لیلے دستو مجی آئے سے کُلہ کھون گیْ دستو مرض چھجانیْ۔ [3] آئے سے میوہ دہ لا قِسمو طاقتو اجزا گہ معدنِیات بینَن، خاص شان گیْ وٹامن اے ، سی گہ ای۔ [4] آ سے چھرِش چُکٹے، ووئی دہ مِشری مالے ڈیرے دڑے کرِیا دینَن۔ آ گیْ مالے ڈیرے دڑ نوشانی۔ [5] لیلے ہیشے مرضے کرِیا گہ آ سے میوہ لو غورہ کلینَن۔ [5] صُرتے طاقتے کرِیا آ سے میوہ کھونَن۔

[^181]: Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

✿کوستِینو نُوم: گھنار

نباتاتی نُوم: [182] *Amaranthus hybridus* L.

نباتاتی نُوم: [183] *Amaranthus caudatus* L.

نباتاتی نُوم: [184] *Amaranthus viridis* L.

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: کُلہ، پڑھہ

ناروغتِیا: پڑسوب، اوشیْ، جھارا، کِھسے دڑ۔

سَنَوں گہ کمَون: [1] آئے سے کُلہ روٹِی صُرتِجیْ پڑسوب بلیْ زائےجیْ گڑینَن۔ [2] چالیْ مالے جھارا نہ وتھوْ توْ گھنرے اومیْ ہے ٹِکیْ تھے مالڑ دینَن، آئے گیْ جھارا جِنیْ وزانوْ۔ [3] کِھسے دڑے کِریا آئے سے کُلہ پیڑی، پُھکوْ سے ٹل تھے، بئی تھے کھیگہ تو کِھسے دڑ نوشانیْ۔ [4] شا بِدے تگہ کھونَن۔ [5] کوئے جک سہ مکئی یون دہ ڈولِیؤڑ گھنار تھینَن۔ آ سے شا گہ کھونَن آں کُلہ شوڑے، پیڑی کوئے ول دہ بئی تھے کھونَن، کوئے ول دہ ٹکیْ تھے۔ کھس وخ دہ جک سہ گھنار بسکیْ تھینَن، اش بیلہ اچا لئی نہ تھینَن۔

182 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.
183 Plant name identified by Dassu HP Project, 2013.
184 Plant name identified by Dassu HP Project, 2013.

🍁کوستِینٚو نُوم: گھنلی/گھندلی

نباتاتی نُوم: [185] *Sambucus wightianum*

تاثِیر: تتیٔ

کمُوت: بکھیٔ، ڈِگَریٔ، چِھرِش، پٹ

قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: اوشیٔ، سُرُمخرے، بادے دڑہ، چِھیک، بادخوری۔

سَنَون گہ کَمَون: [1] آئرے سرے لُوگیٔ نِیلیٔ بکھیٔ دویرے، شوڑے، پتو مَمَونڑ دہ پُھسٹرے، پٹ تَچِھی، کھاپ ہُونڑ تھرے، سُرُمخرے، اوشیٔ گہ بادے دڑو کرِیا تانٚگ دونڑ کمینَن۔ [2] مالڑ بادخوری بِلیٔ توٗ آئرے سرے چِھرِش چُکٹرے ووئی دہ ٹل تھرے مالڑ دینَن، آ گیٔ مالرے بادخوری کم بِیؤ نوشانیٔ۔ [3] لچوڑ چِھیکرے مرض شتیٔ توٗ آئرے سرے چِھرِش چُکٹرے، گِی دہ ترسیرے لچوڑ دینَن۔

🍁کوستِینٚو نُوم: گورت/گورتہ

نباتاتی نُوم: [186] *Sorbus lanata*

تاثِیر: تتوٗ (شِناکَک بِشلِتوٗ)

کمُوت: کُلہ

---

[185] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

[186] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

قِسم:　　مُٹھوْ

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: گورتَ ایْک زنّگلی گہ باری (پھلدار) مُٹھوْن۔ میوہ رزالوْ نہ بِینوْ۔ آ گہ رزنَن چہ آس مجیْ شِناکَک بِشے اثر گہ بِینیْ۔ لو بسکو کھون مِشٹوْ نہ کلینَن۔ [1] آ سے کم مقدارے میوہ کھون گیْ ہضمہ سم بِینوْ مگر بسکوْ کھون دہ نوخصان بِینوْ آں کھاں گیْ منُوتّرڑ ہِیش، جوش، کوما گہ کمزوتِیائی مرض یا نکھہ خرگَن بوبانَن، آ وجہ گیْ لو بسکوْ کھون پکار نانوْ۔

♣ کوستِینّو نُوم: گولبو/نِیلیْ چھونّیْ

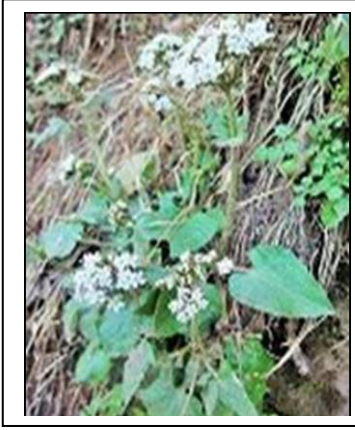
انگرزی نُوم:　*Jasmin* [گُل یاسمین]

تاثِیر:　تتوْ/تتیْ

کمُوت:　پُھڑہ

قِسم:　گوڑیْ

ناروغتِیا:　اوشیْ/فالج، مقوی اعصاب، موتھوْ (دماغ)۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: آئے سے مُٹَھوْ کوڑلِتوْ، پٹھوْئے چُٹہ، پُھڑوْ پِلاشوْ یا شو بِینوْ آں رس دہ چِٹھوْ بِینوْ۔ آئے سے دو قِسمہ بینَن۔ ایْکے شو پُھڑوْ، مُتے پِیلوْ پُھڑوْ بِینوْ۔ شو پُھڑے مُٹَھوْ لو کمِجانوْ۔ [1] نیلیْ چھونّیئی پُھڑہ گہ چمبیلی پُھڑہ ایک شانِیؤ وزن دہ چُکٹے، آئے سے عرق نِکھلے پھتینَن۔عرق ہضمہ، اوشیْ، اعصاب گہ موتھے مرضو کِرِیا مڑنی کلینَن۔

کوستِینّو نُوم: گوْن بالُو (مُشک بالا)

نباتاتی نُوم:[^187] *Valeriana jatamansi* Jones

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: چِھرش

قِسم: گوڑیٔ

ناروغتِیا: کِٹّیٔ کُھو، چولِیٔو مرض، معدہ، ہِی دڑ، عرق النساء، جریان، زیڑے، پوٹّیٔ شال، جُوویں۔

<u>**سَنَون گہ کَمَون**</u>:آئے سے پُھڑُؤ شو، پٹھوْ چیکُٹوْ، چِھرِش کِٹّیٔ بِینیٔ۔ [1] آئے سے چِھرِش پیڑی پتھینَن۔ اگلا لڑم یا جو څِیزی چپاؤ توْ پیزِیلوْ پُھک وؤی دہ بلے اجی پلینَن، بِشے دڑ گہ دجار کم بِیٔو نوشانیٔ۔ [2] لیکھہ بلوڑ کِٹّیٔ کُھوئے مرض بِلیٔ توْ گوْن بالُوئے (مُشک بالا) چِھرِش پیڑی، نوسارے چُنڈّی سُمار دیزہ مجی ایْک چوْٹ ملے دُدہ سہ دینَن، آئے گیٔ کِٹّیٔ کُھو نوشانیٔ [3] آئے سے چِھرِش شک دہ تھون گیٔ شِش گہ پوچوْ جُوویں نہ بینَن۔ [4] مُشک بالُوئے گوڑیٔ بازار دہ مُلیٔ گہ بوجنَن۔

[^187]: Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

کوستِینّو نُوم: لگانڑ

نباتاتی نُوم:[188] Melia azedarach

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: پڑھہ، کُلہ، کاٹھوْ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: کِمٹہ، پائیں پھہون، دڑہ، باسِیر، لیل، جُوں پیڑوْ۔

احتیاط: کُلو مجی بِش بِینوْ، 7 کُلوجیْ بسکہ کھیگہ توْ منُوژوْ مِرج گہ ہنوْ۔

سَنَون گہ کمَون:[1] لگنْڑے پڑھہ چُکٹے، پاک ٹِپیْ دہ گڑے، چوپوْ سنے، بڑیْ بھارے زائی جیْ گڑینَن، آئے گی باسِیرے مرضے مسّائے شِشِی نوشنَن۔ [2] لگانڑ گہ نیمے کُلہ ایْک شانِیو ٹل تھے، چُکٹے، آئے سے چُٹّیْ چُٹّیْ گولیئے سنے لوشکی گہ بیلاڑ نِرونیْ کیے جیْ ایْک ایْک گولی کھون باسِیرے مرضے کِرِیا لئی غوری کلینَن۔ [3] آئے سے پڑھہ چُکٹے، پھہِیلہ پوں جیْ گڑون گیْ پائیں روغ بینَن۔ [3] بخھرو ڈیر دہ کِمٹہ بلہ توْ آئے سے کُلہ چُکٹے، راتَ پُرُخ دہ پھتے، لوشکِجیْ دیگہ توْ کِمٹہ وزنَن۔ [4] کُلے شو مغز داروئے کِرِیا استعمال بِینوْ۔ [5] آئے لیل صاف تھون گہ دڑو کِرِیا غورانوْ۔ [6] آئے سے پکھہ کُلہ ووئی دہ روٹِی، اسہ گیْ شِش دِجریگہ توْ جُوویں ٹھک بوئے مِرجنَن۔ [7] کُلو مغز مُتہ دارو مجی کمینَن، اسہ سڑ تُخم بکائن تھینَن۔ [8]پڑھہ لیل صاف تھون، دڑہ گہ باسِیرے مرضے کِرِیا کمِجنَن۔

---

188 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HPm Project.

🍁کوستِینّو نُوم: لِلِیو / لِلِیؤ

نباتاتی نُوم1: [189] *Viola sp.*

نباتاتی نُوم1: [190] Viola biflora L.

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پُھڑوْ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: سُرُمخے، ہِی دُھن والی، ہی دجنی، لیلے تاؤ/فشار، چھُنسون، کُھو، سرطان، شوٹوْ شِلون، بلغم، قبضی، کُھو، شال، ژُوک گہ مثانائے مرض، اُلِیال۔

احتیاط: لِلِیوئے لا گھڻ پُھڑہ کھیگہ تو چھاڑیْ اِینیْ۔

<u>**سَنَون گہ کمَون**</u>: [1] سُرُمخے کِریا لِلِیوئے پُھڑہ، شوڑے، پیڑی، مَلے دُت ده ٹل تھے دیزه مجی چے چوْٹ ایْک ایْک خمخِیا لیکھوْ بلڑ دینَن۔ [2] ہِی دُھنوالی کِریا لِلیوئے پُھڑہ چُکٹے، پیلہ سنے دون گیْ ہِی دُھنوالی نوشانیْ۔ [3] لِلیوئے شا بِدَے تگہ کھونَن۔ پال مجیْ آئے سے شا غوره کلینَن۔ [4] لِلیوئے شُکھہ یا تازه پٹھہ مختلف طریقوجیْ مرکب داروئے سنون ده کمِجنَن۔ [5] لِلیوئے پٹھہ چُکٹے آئے سے شربت گہ سنینَن۔ کُھوئے کِریا آئے سے شربت لو مڑنِینوْ۔ [6] لِلیوئے پٹھہ شوڑے، پیڑی آئے سے مَلہَم سنے سرطانے پرہارِجیْ پلینَن۔ [7] آئے سے جوشانده سنے سرطانے مریضڑ لوشکی گہ بیلاڑ دینَن۔ [8] شوٹوْ شِلالوْ تو آئے سے چاء سنے راتَ راتَ پِینَن۔ [9] آئے سے شربت یا چاء ہی دجنی، کُھو گہ چُھنسونے مرضے کِریا مڑنِینیْ۔ [10] آئے

---

[189] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Muhammad Islam, 2005.
[190] Plant name identified by Dassu HP Project, 2013.

سے پُھڑوْ نہ ہشِلوْ توْ پٹھو پیلہ گہ سنینَن۔ [11] آئے سے شُکھہ پٹھہ بازار دہ مُلیٔ بوجنَن۔ [12] آئے سے شربت یا عرق سہ لیلے تاؤ/فشار کم تِھینو۔ [13] سِٹسے دڑے کِریا لِلیوئے پُھڑہ شُوں شُوں تھینَن۔ [14] قبضے کِریا لِلیوئے سفوف/پُھک یا گُلقند سنے دینَن۔ [15] لا گھنٹ پُھڑہ کھیگہ تو چھاڑیْ اِینیْ،ٚبسکہ کھون پکار نان۔ [16] آئے سے پٹھو شربت لیکھہ بَلَو کِریا غورہ کلینَن۔ [17] آئے سے پٹھہ شوڑے، پیڑِی، ایْک جوک سُمار، تتوْ ووئی سے تلی دیگہ تو قبضی، معدائے خرابتِیا گہ سِٹسے دڑ نوشانیْ۔ [18] آئے سے پٹھہ چُکٹے، پاک ٹِپیْ دہ چھانڑ تھے، اَسہ عرق/شربت شال، کُھو، سِٹسے دڑ، اچھیئے شِلون گہ ژُوکے دڑے کِریا لو غورہ کلینَن۔ [19] آئے سے شا بِدَے تگہ کھونَن۔

کوستِینّو نُوم: لُٹِی

نباتاتی نُوم: [191] *Cotoneaster affinins* var.

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ، کُلہ، چھونٹیْ۔

قسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: لیل رٹون، اشتِیار

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: [1] لُٹی پٹھہ گہ کستی پٹھو شریا ڈوئیجلوْ ہت پاں جیْ لیل رٹونے کِریا مڑنینَ۔ پٹھہ چپے، دوئیجِلیْ زائے جیْ بدیگہ تو لیل بن بِینوْ۔ [2] آئے سے نِیلہ پٹھہ چُکٹے، روٹی عرق سنے لوشکی گہ بیلاڑ ہوریْ ہوریْ گلاس

[191] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.

پیگہ توْ آئے گئ گٹھیا مرض گہ دجار کم بیؤ بوجانیْ۔ [3] لُٹی کُلو میوہ گہ کھونَن، صورتے کِرِیا بر کلینَن۔

کوستِینو نُوم: لوہ

نباتاتی نُوم: [192] *Galium aparine*

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: چِھرِش، پٹھہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: گال، پرہار، ہِی دُھنوالی، جِبان بن بون۔

<u>**سَنَون گہ کَمَون**</u>: [1] لوئے چِھرِش یا پٹھہ چُکٹے، ووئی یا گِی دہ دی روٹی، چھاڑ تھِرے، پیلہ سنے اسہ منُوژوْڑ دینَن کھاں سے وجودے چوْٹ، گال یا جوبل بی۔ [2] ہی دُھنوالی یا جِبَان بن بلِیْ توْ پٹھہ چُکٹے، پیلہ سنے دینَن۔ [3] چِھرِش چُکٹے، گِی دہ روٹی، مقدارے چھھُونجرے، پرہارِجیْ گڑینَن، آ گڑون گیْ پرہارے رُو جِنیْ اِینیْ۔

[192] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.

✦ کوستِینٚو نُوم: مالپٹّھوئی

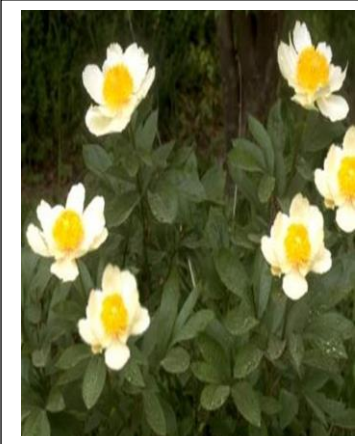
نباتاتی نُوم: [193] *Pedicularis* spp.

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پُھڑہ، پٹھوٗئے

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: شو ووئی بوجون، شال، دڑہ، مِھیکی، لیلے تاؤ۔

<u>سَنَوں گہ کَمَوں</u>: [1]آئے سے پُھڑہ گہ پٹَھوٗئے شوڑے، پیڑی، سفوف سنے، لوشکی گہ بیلاڑ ووئی سے ساتیْ ایْک ایْک تلی دینَن۔ آئے گیْ شال، دڑہ، مِھیکیئے مرض، لیلے تاؤ گہ صُرتِجیْ شَو ووئی بوجونے مرض نوشانیْ۔

✦ کوستِینٚو نُوم: مامیخ

نباتاتی نُوم: [194] *Paeonia emodi*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: چِھرِش

قِسم: گوڑیْ

---

193 Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995; Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.

194 Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-95; Dr. Zafeer Saqib, 2003.

ناروغتِیا: کھسے دڑ، اشتِیار۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: آئے سے پٹھوْ چپترو بِینوْ، پُھڑوْ خشاشے پُھڑے ولجئ شو بِینوْ۔ آئے دُوْ قِسمو بِینوْ۔ ایْکے چِھرِش شیئی بِینئ، مُتے چِھرِش شِنا کِٹئ بِینئ۔ شیئی چِھرشے مامیخ لئی کمِجانئ۔ بِدہَوں بِی کِٹوْ مگر مجِنِیؤ شو بِینوْ۔ [1] کِھسے دڑے کِرِیا لو مڑنِینوْ۔ آئے سے چِھرِش گہ بِی چُکٹے، گاؤلو گِی دہ روٹی، حلوہ سنے ضوررٹت گہ برداش بی سُمار کھونَن۔ [2] کِھسے دڑ گہ کمزوتِیائے کِرِیا مامیخے چِھرِش چُکٹے، شوڑے، پیڑی، بئی تھے، مجی گِی وی کھونَن۔ پتنِیؤ جِنئ ووئی نہ پیونُن۔ [3] مالے کمزوتِیائے کِرِیا آئے سے چِھرِش پیڑِی، دل دہ ٹل تھے مالڑ دینَن، آئے گئ مال تُھلِینئ۔ [4] جَک سہ وال نِکھلے گوڑہ چھورے پھتینَن، ضوررٹت بِلئ توْ کمینَن۔ [5] گوڑئ بازار دی مُلئ بوجانئ۔

کوستِینو نُوم: مامِیر/ مامیرا

نباتاتی نُوم: [195] *Primula epilithica*

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: چِھرِش، پٹھہ، ڈِڈَوروْ

قِسم: گوڑئ

ناروغتِیا: نظر، دوْدے دڑ، زیڑے، ریاح، ہَیش، چومے مرض

195 Plant name identified by Muhammad Islam, 2005.

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>:مامِرا آمُودیْ مرضوڑ دارُوئے شان گیْ کمِجانوْ۔ آئے سے چِھرِش گہ بِی کال بُجَیش اُران نہ بِینیْ۔ آئے سے پُھڑوْ دو قِسمو بِینوْ۔ ایْکے رونگ لِھیلوْ بِینوْ، متوْ بیۡنگنی روگے بِینوْ کھاں لو کمِجانوْ۔ آئے سے چِھرِش ہلِیڑے چِھرشے ولجیْ بِینیْ۔ [1] آئے سے چِھرِش نِکھلے، شوڑے، پیڑی سُرمہ سنے اچھیؤڑ پلیگہ توْ نظر تیز بِینوْ۔ [2] آئے سے پٹھہ یا چِھرِش چپون گیْ دوْدے دڑ کم بِینیْ۔ [3] چِھرِش چُکٹے، چھاݨ تھے مجیْ میچھی ٹل تھے پیگہ توْ زیڑے، ریاح، ہَیش گہ چومے مرضہ کم بِیؤ گیے نوشنَن۔

🍁کوستِینۡو نُوم: مامیریْ

نباتاتی نُوم:[196] *Corydalis govaniana Wall*

تاثیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ، چِھرِش

قِسم: گوریْ

ناروغتِیا: مھیکیْ، اچھیئے دجون/شِلون

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>:آئے ایک لیکھوْ ہو مُٹھونوْ، نیلہ پٹھہ بینَن، آں پِیلروگوْ پُھڑو چُھو بینوْ۔ [1] مھیکیْ دجون گہ اچھیئے شِلونے کِریا آ سے نیلہ پٹھو ایْک ایْک پیلہ سنِیلوْ ووئی لوشکی گہ بیلاڑ دون گیْ مرض نوشانیْ۔

[196] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

كوستِينٛو نُوم: مِچَهو

نباتاتی نُوم: Fenugreek

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: کُلہ، پٹھہ

قِسم: مُٹپوٗ

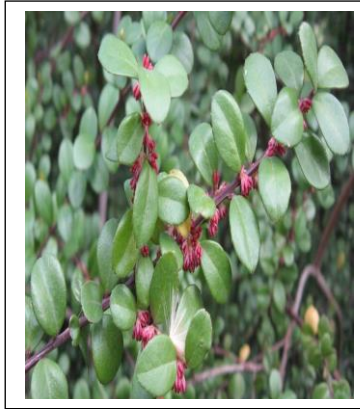
ناروغتِیا: اچِھیؤ پِلِیار، آنٛزیْئے چِٹِھیار، لال وزون، چُکئ اُباکئ، بد ہضمی، قبضی، بندو دڑہ، ذیابیطس، بلغم، چولِیؤ مرض (حیض)، چِچِیؤ دُت کم بون، ہِیشے مرض۔

احتیاط: مِچھو لو تتوْ بِینوْ، اُمَید گئ ہنئ چیؤڑ استعمال نہ تھونُن۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: مِچھو لے قِسمو مرضو کِریا غورہ کلینَن۔ مِچھو دہ وٹامن اے، بی، سی، فولاد، فاسفورس گہ کیلشیمے آمُودئ مقدار بِینئ۔ [1] مِچھے پٹھہ گہ بی کوئی مرضہ گہ عام کھون پچون گہ اچارو مجی کمِجانوْ۔ [2] آئے استعمال گئ اچِھیؤ پِلِیار نوشانئ۔ [3] آنٛزیْئے چِٹِھیار نوشانئ۔ [4] آئے سے استعمال گئ آنٛزِجئ لال وزون بن بِینئ۔ [5] آئے گئ اُنِیار نوشانئ۔ [6] آئے سے استعمال گئ چُکئ اُباکئ نہ اینَن، بدہضمی نہ بِینئ آں قبضی گہ نوشانئ [7] آئے سے استعمال گئ لیلے کممتِیا نوشانئ۔ [8] آئے سے استعمال گئ بندو دڑہ نوشنَن آں کولیسٹرول کنٹرول بِینوْ۔ [9] آئے گئ

ذیابیطس گہ کنٹرول بوئے انسولین پائدا بِینئ۔ [10] آئے گئ بلغمے مرض کم بِینئ۔ [11] چولِیؤ مرض تومؤ وخ دہ کھرہ نہ بِلئ تؤ آئے سے قہواہ/جوشاندہ پِیون لو غورانؤ۔ [12 آئے سے استعمال گئ چِچیؤ دُت لئِینؤ۔ [13] آئے سے کڑی (سُوپ) گئ ہِیشے مرض کم بِیؤ نوشانئ۔ [14]پٹھو جُولئ گہ بِدینَن۔

کوستِینّو نُوم	سائنسی نُوم	تاثیر	کمُوت	مرض
🍁 مَرَڑؤ	؟	چھہُوں	چھرِش	ہَیش

<u>سَنَون گہ کمَون</u>: ہیشے مرضے کِرِیا مراڑے چِھرِش چُکٹے، ووئی دہ روٹی، پیلہ تھے دینَن۔ آئے گئ ہَیشے مرض کم بِیؤ نوشانئ۔

🍁کوستِینّو نُوم: مَرَڑَنّگ

نباتاتی نُوم:[197] *Myrsine africana* L.

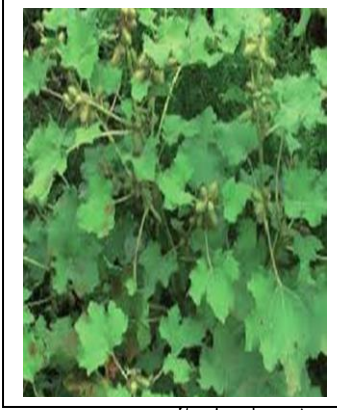
تاثِیر: تتؤ

کمُوت: کُلہ، پٹھہ

قِسم: مُٹھؤ

ناروغتِیا: ہِی دڑ، ہضمہ، کِمٹہ، جھاڑ، جراثیم۔

<u>سَنَون گہ کمَون</u>: مرڑنّگے کُلہ ہی دڑ گہ ڈیرے کِمٹو کِرِیا مڑنینَ۔ ہی دڑ گہ کِمٹو کِرِیا اپھہ ہا کُلہ کھونَن۔ آئے سے لو استعمال نوخصَنِینؤ۔

[197] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project 2013.

🍁کوستِینۆ نُوم: مرکُنڈی

نباتاتی نُومِ:[198] *Xanthium strumarium* Linn.

تاثِیر: چِھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: مُٹھوٗ

ناروغتِیا: شال، دجار، بادخوری، شِشےِ دڑ، ملیریا، السر۔

سَنَون گہ کَمَون:آئِے سے پٹھہ چُکٹڑے، پیلہ سنے شال، دجار، بادخوری، شِشےِ دڑ، ملیریا گہ السرے مرضے کِرِیا لوشکِجیْ ایْک ایْک پیلا سنے دینَن۔

🍁کوستِینۆ نُوم: مِرگِیا /(مِرگی چِھرِش)

نباتاتی نُومِ:[199] Aquilegia sp

تاثِیر: چِھہُوٗں

کمُوت: چِھرِش

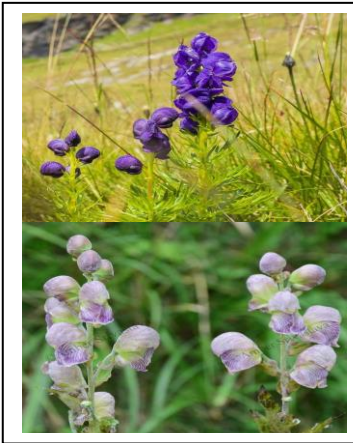
قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: دڑہ، مِرگی، شِشےِ دڑ۔

سَنَون گہ کَمَون:مِرگِیائِے مُٹھوٗ دُوْ فٹ بُجَیش ڈوگوْ بِینوْ، پُھڑوْ پِلاشوْ گہ شِنا ژِگوْ ہو بِینوْ، منُوڑے ولجی آئِے سے دوْ چِھرشہ بینَن۔ آئِے سے دُوْ قِسمو مجی

---

198 Plant name identified by Dassu HP Project, 2013.
199 Plant name identified by Muhammad Islam, 2005.

ایْک بِیروْ مُتیْ سوچیْ بِینیْ۔ [1] شِشـے دڑے کِریا مرگِیائے چِھرِش، جُمیڑ، گولاب، شو صندل، خشخاشے ڈِڈَوروْ، ایْک شانِیؤ، پیڑی، سرکہ دہ وی چھورینَن۔ ضورڑتے وخ دہ آئے سے دُو دُو قطرائے دینَن۔ [2] آئے سے چِھرِش، نِکھلے، چُکٹے، پیڑِی، سفوف سنے پھتینَن۔ [3] چِھرشے سفوف زعفران سے استعمال تھیگہ توْ دڑہ نہانوْ۔ [4] چِھرشے سفوف مچھی سے کھیگہ تو بدنَڑ طاقت دِینوْ۔ [5] سفوفے تلی مِرگی مرضے کِریا غورہ کلینَن۔ [6] آئے سہ دہ بے ہوشی اثر گہ بِینوْ، شِنا احتیاط گیْ کمون پکارُن۔

✦کوستِینو نُوم: مُرِل/مُرِیل

نباتاتی نُوم: [200] *Aconitum heterophyllum Wall. ex Royle*

تاثِیر: بِش، تتوْ

کمُوت: گوڑیْ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: گزَنّ، پوٹیْ کُھو، مُشلِیؤ شت، ہِیش، چھہُوں، ملیریائے شال، ڈیرے دڑ، نوتھوْ بو، ڈیرے دجار، کمزورتِیا،

[200] Mohammad Islam, Inamullah, Israr Ahmad, Naveed Akhtar, Jan Alam, Abdul Razzaq, Khushi Mohammad, Tariq Mahmood, Fahim , Ullah Khan, Wasal Muhammad Khan, ishtiaq Ahmad, Idraf Ullah, Nosheen Shafaqat, Samina Qamar, “Medicinal Plants Resources of Western Himalayan Palas Valley, Indus Kohistan”.

سَنَون گہ کَمَون: آئے سے دو قِسمانئ، ایْکے گوڑئ شیئی، مُتئ گوڑئ کِٹئ بِینئ۔ بِدہَوں نُوم ایْکُن۔ کِٹئ روگے گوڑئ دہ بِشَے اثر بسکئ بِینئ، شو روگے گوڑئ دہ بِشَے اثر شِنا اپوْ بِینئ۔ عام جَک سہ شیئی گوڑئ کمینَن۔ بیل احتیاتِجئ کھاں گہ مقصدے کِریا بیئی گوڑئ نہ کمون پکارِن۔ [1] آئے سے چُٹہ چُٹہ پُھڑَوْئے چَسَے، کُتھلو دہ گڑے، بوڻ دہ ایئن ولِجئ بلبل تھونُن چہ بوڻے تُڑئ سے نہ شچے۔ بوڻ دہ دُت وی برِئ اَٹِیا، دُدَے رونٓگ بدل بِلوْ توْ نِکھلے پھتِیا۔ آئے سے تیل گئ بننِلہ اندامو مالش تھینَن آں گہ بندو دڑو کِریا گہ لو مڑنِینوْ۔ [2] آئے گئ قوت باہ لئِینئ۔ [3] کُھو، چُھنسون گہ امساکے کِریا مجرب دارُونوْ۔ راتئ سُورئ مجئ دُو گولِیؤجئ بسکئ نہ کھونانئ۔ [4] مُرِل گہ جائفل ایْک جوک، جاوتری گہ سلاجیت ہورئ جوک، زعفران چے ماشہ، آئے بُٹھہ ٹل تھے، گُولابے عرق دہ ناؤں گھنٹو بُجَیش چُکٹونُن/پیڑونُن۔ اسدِیؤ پتو کِٹوْ مرُچ کُلوْ سُمار چُٹئ چُٹئ گولیئی سنے کھونَن۔ راتئ سُورئ مجئ دُو گولیؤجئ بسکئ نہ کھونانئ۔ [5] ہِن یا کھڻَوجئ یازے منُوڑی اپھوْ ہو کِھیاؤ توْ چھہُوں نہ شچانوْ۔ [6] کوئی جَک سہ آئے گوڑئ تماکو دہ چُکٹے نوسار سنینَن، آئے گئ نوسارے امل بَسکِینئ۔ [7] آئے سے نیلہ پُھڑہ، شونٓلوْ گہ چِھرِش چُکٹے، روڻی پیلہ سنے بیلاٹڑ بیلاٹڑ ہورئ گلاس پِینَن، کوئے جک سہ نیلہ پٹھہ گہ چِھرش شوڑے، پیڑی ہورئ ہوڑئ خمخِیا بیلاٹڑ تلئ دینَن۔ آئے لے مرضو کِریا مڑنی کلینَن۔ [7] آئے سے سنیلوْ پیلہ پِیون یا سفوف تلی دون گئ ہیش، ملیریائے شال، ڈیرے دڑ، نوتھوْ بو، ڈیرے دجار، کمزورتِیا، ڈیرے دڑ، ہضمہ، گیر، بلغمے مرض دھاملی بوئے نوشانئ۔

✤کوستِینّو نُوم: مرَوِچ (کِٹّوْ/شو)

نباتاتی نُوم: [201] *Morus nigra* L

نباتاتی نُوم: [202] *Morus alba* L.

تاثِیر: نیں تتوْ، نیں چھہُوْں

کمُوت: پٹھہ، کُلہ

قِسم: مُٹھوْ

ناروغتِیا: چُھنسون، شال، نوتھے دڑ، اچِھی، قبض، ہِیش، کُھو، پُھڑجِیار، لیلے تاؤ، ذیابیطس، دوْدے دڑ، مدافعتی طاقت، مِھیکی دجون۔

سَنَون گہ کَمَون: [1] مروچ سہ باش گہ ہِیؤڑ طاقت دے نو لیل پائدا تِھینوْ۔ [2] خناقے مرضے کِریا آئے سے چِرے چھٹاکی مقدار لوشکی گہ بیلاڑ دو موس بُجَیش استعمال تھینَن۔ [3] پوٹّیْ قبضی کِریا پِچھائیں جیْ پتو آئے سے استعمال مڑنِینوْ۔ [4] تازہ کِٹّوْ مروچِے رس دہ اپیْ چینی وی، ہگارِجیْ روٹّی بوتل دہ چھورے پھتِیا۔ چُھنسون، شوٹّوْ شِلون گہ مُتیْ مرضو کِریا ایْک ایْک خمخِیا استعمال تھینَن۔ [5] مروچِے تازہ پٹھہ چَسَے، ہگارِجیْ سم شان گیْ بِریْ اٹے، شوٹے دڑ کہ شِلونے کِریا غرارائے تھینَن۔ [6] دوْدے دڑے کِریا مروچِے چِھرشے پٹ نِکھلے، ووئی دہ بِریْ اٹے، اپھیْ شبہ آنزیْ دہ رٹے تُھو

[201] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.
[202] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003

تھیگہ تو دوْدے دڑ کم بو نوشانیْ۔ [7] کوئے جک سہ مروچے کُلہ شوڑے بازار دہ مُلیْ دینَن۔ [8] مروچے لُوگہ پڑھو شا گہ بِدینَن۔

کوستِینّو نُوم: مڑنا

نباتاتی نُوم: [203] *Malus baccata* (C.) Borkh

تاثِیر: چھہُوْں

کمُوت: کُلہ

ناروغتِیا: شِشِسے دڑ، شال

سَنَون گہ کَمَون: [1] آئے سے تازہ یا شُکھہ کُلہ کھونَن۔ [2] شِشِسے دڑے کِریا آئے سے کُلہ پیڑِی، ششاٹوْ گِی دہ ٹل تھے تالوْجیْ پلینَن۔ [3] شال بِلیْ تو آ سے پڑھہ گہ پُھڑو پیلہ سنے دینَن، آ گیْ شال چِھجانیْ۔

کوستِینّو نُوم: مُزکُڑوْ

نباتاتی نُوم: [204] *Astragalus subumbellatus*

نباتاتیْ نُوم: [205] *Astragalus subumbellatus* Kl.

تاثِیر: تتوْ

---

[203] Plant name identified by Muhammad Islam, 2005.
[204] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.
[205] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

کمُوت:　　　چِھرِش، بکھیْ

ناروغتِیا:　　　اسپا، شال، لیلے تاؤ، ہَیش، شوبِیار، ہِیش، زیڑے، ہی کمزوتِیا۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: مُزکوڑوْ/مُزکُڑوْئے چِھرِش گہ بکھیْ اسپا، شال گہ دوْدیْ صاف تھونے مسواکے کرِیا مڑنِینیْ۔ [1] اسپا گہ شَلَے کرِیا آئے سے چِھرِش نِکھلے، چُکٹے، چھانْ تھے، ووئی ٹل تھے، دیزہ مجی ایْک گلاس ووئی اسپا یا شَلَے مریضڑ دینَن۔ [2] آئے سے بکھیْ ائے ڈِگریْ گیْ مسواک سنے دودیْ صاف تھینَن۔ [3] لیلے تاؤ بِلیْ توْ آئے سے ایْک پیلہ لوشکِجیْ پِینَن۔ [4] آئے سے چِھرِش روٹِی ایْک قسم کے سُوپ یا چاء تھے ہَیش، شوبِیار، ہِیش، زیڑے گہ ہی کمزوتِیائے کرِیا لوشکِجیْ ایْک پیلہ دینَن۔

کوستِینوْ نُوم: مَکبُرس/مکبُرسہ

نباتاتی نُوم: [206] *Fragaria nubicola* Lindl.

تاثِیر:　　　چھہُوئیں

کمُوت:　　　کُلہ

قِسم:　　　شرائے

ناروغتِیا:　　　کمزورتِیا

<u>سنون گہ کمون</u>: مکبُرسہ باغی سٹابری میوائے ایْک قسم کِن۔ آئے سے لِھیلہ

[206] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

لِھیلہ کُلہ بینَن۔ پَٹَھوشرائے اخسر سُمجیْ خور بینَن۔ زنگلی مکبُرسہ انسان، مِنٓگ گہ اُشکُورو خوراکِن۔ [1] تحقیق دہ رزنَن چہ زنٓگلی مکبُرسو مجیْ بسکہ وٹامنز بینَن، کھاں منُوڑے بدنے کِریا غورہ کلِجنَن۔ [2] دیسی دارُوئے سنون دہ مکبُرسے کُلہ، پٹھوٗئے یا چھرِشہ کمِجنَن۔ [3] مکبُرسے پٹھہ کرہ کرہ چاۓ سنونے کِریا گہ کمِجنَن۔ [4] مکبُرسو مجیْ غذائی قدر بسکیْ بِینیْ، کھون گیْ منُوڑے صُرتَڑ فائدہ ہشِینوْ۔

◆کوستِینٓو نُوم: مگرچِھیْ (اِچھِے ژَچ)

نباتاتی نُوم: [207] *Vitis jacquemontii* R. Parker

کمُوت: کُلہ

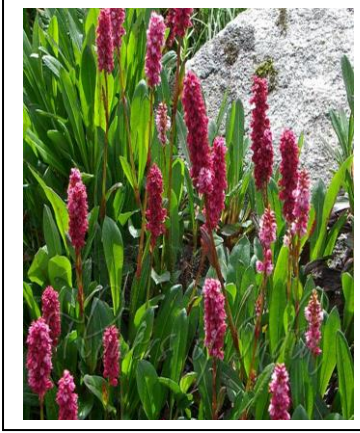
تاثِیر: تتیْ

قِسم: مُٹھوٗ/گُبیْ

ناروغتِیا: بِچِی

سنون گہ کمون: آئے ایْک قسم کے گُبیْ بِینیْ، مُٹھوْ یا بَٹِجیْ آئے سے گُبیْ یا شرائے خور بینَن۔ آئے سے میوہ کِھجانوْ۔ ماہرین سہ رزنَن آ ہمالیائی زنٓگلی ژچے ایک ادنی قسمِن۔[۱] مالڑ بِچِی مرض شتیْ توْ پٹھہ چُکٹے دینَن، آئے گیْ بِچِی مرض نوشانیْ۔

[207] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.

کوستِینٚو نُوم: ملکالوْ

نباتاتی نُوم: [208] *Bistorta affirie Himalayan*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: پٹھہ، پُھڑہ

قِسم: گوڑیْ

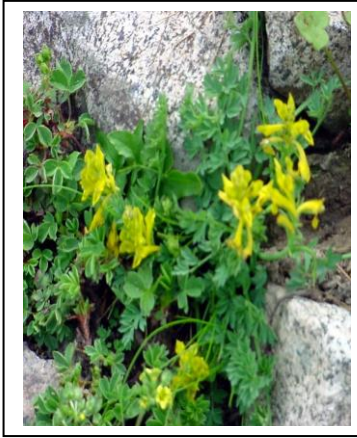
ناروغتِیا: ہیش، ہضمہ، پرہار

سَنَون گہ کمَون: [1] آ سے چِھرِش ہیش گہ معدائے مرضو کرِیا مڑنِینیْ۔ [2] تام مُٹھوٗ/پٹھہ شوتڑے، پیٹِری پریاروجیْ شر شر تھیگہ توْ پرہار شکھرِیؤ جنی روغ بِینیْ۔ (ملکالے آ قِسم شِناکک بڑیْ رینٹ سے میشِینیْ۔ بُش آ بڑیْ رینٹے ایْک مْتیْ قِسم بی یا؟)۔

کوستِینٚو نُوم	نباتاتی نُوم	تاثِیر	کمُوت	مرض
مِگو گوڑیْ	؟	چِھہُوئِیس	چِھرِش	اشتِیار، دڑہ، ہضمہ

سَنَون گہ کمَون: آئے سے مُٹھوٗ دُوْ فٹ ڈوگوْ، چُٹہ پَٹھوٗئے، چِھرِش شیئی، شِیاروْ ہو پُھڑوٗ بِینوْ۔ [1] آئے سے چھرِش نِکھلے، چُکٹے، پیٹِری، سفوف چھورے پَتھینَن۔ ضورڑتے وخ دہ ہوریْ خمخِیا تتوْ دُت سے استعمال تھینَن۔ آئے گیْ صُرتے کمزوتِیا نوشانیْ، طاقت اینیْ، بندو دڑہ نوشنَن، معدائے افعال

208 Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

سَم بینَن۔ چیئے گہ مُشو کِریا لئی غورانیْ۔ [2] مالڑ کھئیگہ توْ گِی دُت لئِینوْ۔ [3] مِگی سہ آئے گوڑیْ کھوْش بوئے کھونَن۔ [4] آئے سے چِھرِش چُکٹے، پیڑی، سفوف دُت سے تلِی دینَن۔ اشتِیار گہ دڑو کِریا مڑنینوْ۔ [5] زنّگلے مِگی سہ آئے سے چُٹیْ چُٹیْ چِھرِشہ کھونَن۔

کوستِینّو نُوم: مُمَیریْ

نباتاتی نُوم: [209] *Corydalis govaniana* Fedde

ساخت: گوڑیْ

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: چِھرِش

قِسم: مُٹھوُ/ گوڑیْ

ناروغتِیا: اچھیؤ مرض، اُنیار، مِھیکی

<u>سَنَون گہ کمَون</u>: [1] لُوگیْ چِھرِش چُکٹے، عرق نِکھلے، شِلا اچِھی مجیْ ایْک ایْک قطرہ تُھک تھینَن۔ [2] اُنیار شچونے کِریا پیلہ سنے دیزہ مجی ایْک چوْٹ پِینَن۔ [3] مِھیکی بن بِلیْ یا کم آیون بِلیْ توْ ایْک پیلہ استعمال تھینَن، مِھیکی اوزگار بِینیْ۔

---

[209] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

✦ کوستِینؔو نُوم: مَنُو

نباتاتی نُوم: [210] *Ulmus wallichiana*

(Himalayan elm)

تاثِیر: چِھہُوں

کمُوت: پٹھہ، چِھرشے پٹ، کاٹھوْ۔

ناروغتِیا: پُھٹِلیٔ اَنؔٹھی، بادخوری، ہِیش، ذیابیطس، لیلے تاؤ (فشار۔

سَنَوں گہ کَمَون: آئے ایْک نایاب بڑوْ مُٹھوْن کھاں پالس دہ کھب کوٹے زنؔگل دہ ہشِینوْ۔ دُنیے دہ آئے مُٹھوْ نایاب بِیؤ بوجانوْ۔ آئے سڑ Himalayan elm تھینَن۔ آئے سے بڑہ بڑہ پٹھہ گہ بکھہ بینَن۔ [1]مال منُوڑَو پُھٹِلیٔ انؔٹھیٔ گڑونے کِرِیا مَنُوئے پٹھہ گہ چِھرشے پٹ کمِجانوْ۔ [2] آئے سے چِرشے پٹ ووئی دہ روٹِی، پاک ٹِپیٔ دہ چھاںؐ تھے، اسہ عرق چھورے پھتینَن۔ بادخوری، ہِیش، باسِیر، دڑہ، نوتھوْبو، دجنی، ذیابیطس گہ لیلے تاوے کِرِیا آئے سے عرقے ایْک گلاس دیزہ مجی ایْک چوْٹ نِرونیٔ کیجیٔ استعمال تھینَن۔[3] کھاں زائی دہ دہونے مُتہ کاٹھہ نہ ہشِلہ توْ ہگارے کِرِیا آئے سے کاٹھہ کمینَن۔ ہمالیائی سلسلہ دہ آ توْبے نسل کم بِیؤ بوجانی۔ پالُس دہ کھب کوٹے زنؔگل دہ آئے سے مُٹھہ ہشینَن۔

---

[210] Himalayan Jungle Project Palas, 1992-1999.

♣کوستِینٚو نُوم: مِٹّیال

نباتاتی نُوم:[211] *Saussuria costus*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: چِھرِش

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: بندو دڑہ، کُھو، بادخوری، ہَیش، ہیضہ، ہضمہ۔

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: [1] بندو دڑو کِریا مِٹّیالے چِھرِش، نِکھلے، شوڑے، پیڑی، بئی تھے مجی گِی وی، راتَ ایْک چوْٹ کھونَن۔ آئے گی بندو دڑہ نوشنَن۔ [2] آئے سے چِھرشے تیل مُتوْ دارو سے کمِجانوْ۔ [3] چُکٹِیلیْ چِھرشو پیلہ بادخوری، ہَیش، چھاڑیْ گہ ہضمائے کِریا مڑنِینوْ۔ [4] مِٹّیالے گوڑیْئیِ بازار دہ مُلیْ گہ بوجنَن۔

♣کوستِینٚو نُوم: مُٹّیریْ

نباتاتی نُوم:[212] *Aconitum laeve Royle*

قِسم: گوڑیْ

تاثِیر: بِش

کمُوت: چِھرِش

[211] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.
[212] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

ناروغتِیا: پِیڑوئے، جُوویں، پھشتیئی۔

احتیاط: آئے سہ دہ بِشِے لئی اثر بِینیْ، بال چھلوجیْ دُور پھتِیا۔

سَنَوْن گہ کَمَوْن:[1] مُٹیریْئے چِھرِش/گوڑیْ نِکھلے، شوڑے، پیڑی، تیل یا گِی دہ ٹل تھے شِشٹڑ پلیگہ توْ شِشے جُوویں گہ لِچَہ مِری ٹَھک بینَن۔ [2]پھشتِیو گہ پِیڑو کِریا چِھرِش چُکٹے، ووئی دی روٹی شین یا گوڑے تھل دہ خَھرخَھر تھیگہ توْ پیڑوئے گہ پھشتیئی مِری نوشنَن۔

کوستِینو نُوم: مورچھڑ (چوروْ؟)

نباتاتی نُوم: [[213]] Angelica gla uca

تاثیر: تتوْ

کمُوت: چِھرِش

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: چُھنسون، شِشے دڑ

سَنَوْن گہ کَمَوْن: آئے سے مُٹھوٗ منہال ہو ڈوْگوْ، پُھڑوٗ شو چُودار، ڈھنڈی مجنِیؤ پُھوشیْ آں گوْن تیز بِینوْ۔ مورچھڑے بی چھُنسونے کِریا مڑنِینوْ۔ [1] آئے سے بِی ہتے تَلِی دہ مُرٹے، شُوں شُوں تھون گیْ چُھنسونے مرض نوشانیْ۔ [2] آئے سے چِھرِش پیڑی نوسارے نشائے کِریا شُوں شُوں تھینَن۔ [3] جوشاندہ سنونے کِریا مورچھڑ گہ پِھبلے پٹھہ ٹل تھے، شوڑے، پیڑی

[213] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

سفوف سنے چھورے پتھے ضورڑتے وخ دہ ایْک چُنڈی ووئی دہ وی سم شان گی روٹی، شِشے دڑ گہ چُھنسونے کِریا شُوک تھینَن۔ [3] مالو کوئی مرضو کِریا آئے سے استعمال گہ تھینَن۔ [4] آئے سے چِھرِش چُکٹے، مچھی ڈوْرڑ پلیگہ توْ آئے سے گوْنِجیْ مچھاری لے اینَن۔

کوستِینو نُوم: مہُو/سُوں

نباتاتی نُوم: [214] *Ephedra intermedia*

Schrenk and C.A Mey

تاثیر: تتوْ

کمُوت: شونَلیْ/بکِھیائے

قِسم: قِسم کرے کیچ

ناروغتِیا: ہِیش، کُھو، تُھلِیار، کزورتِیا، بندو دڑہ گہ موْٹھِیا۔

سَنَون گہ کَمَون: آ ایْک غوم چوک ہو مُٹھوْ بِینوْ، کھاں سُمِجیْ ایْک گز سُمار ڈوگوْ بِینوْ، آئے سے بِکھیائی یا شونَلہ ساتیْ ساتیْ بینَن، لا لیکھ لیکھ پٹھوئے بینَن، بکھیٹِیو شِٹ دہ کھرہ چُٹوْ ژِگوْ ہو شِشٹوٗ گہ بِینوْ۔ [1] آئے سے نِلیْ بکِھیْ/شونَلیْ چُکٹے پیلہ سنے لوشکی گہ ماخامَڑ ایْک ایْک پیلہ ہِیش، کُھو، تُھلِیار، کزورتِیا، بندو دڑہ گہ موْٹھِیار، مھیکیْ گہ گہ صُرتے کزورتِیائے کِریا دینَن۔ [2] آ سے بکِھیْ/شونَلیْ شوڑے، چُکٹے، پیڑی، سفوف سنے تلی گہ دینَن۔ [3] آ سُوں سے میشِینیْ؟۔

[214] Plant name identified by Dassu HP Project, 2013.

🍁 کوستِینّو نُوم: مھاریْ (؟)

نباتاتی نُوم: *Actonium chasmanthum*

تاثِیر: تتیْ

کمُوت: پُھڑہ، چِھرِش

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: شال، جاک، بندو دڑہ۔

سَنَون گہ کَمَون: آئے سے لیکھوْ ہو مُٹَھوٗ بِینوْ، لیکھیْ چوکیْ بکھیْ جیْ پُھڑہ بینَن۔اخسر اُتھلیْ ملیؤڑ بِینیْ۔ [1] آئے پُھڑہ اُچی، مچھی دہ پھتے دبوْ دیزوجیْ پتوْ آئے سے ایْک قسم کے مربہ یا دارُو سنِجانوْ، کھاں یون جاک گہ شَلَے مرضے کِریا لو مڑنی کلینَن۔ [2] بندو دڑو کِریا چِھرِش شوڑے، پیڑِی، ایے یُوں دہ وِی، کھانرّوْجیْ جُڑی کھیگہ توْ دڑہ نوشنَن۔ [3] کوئی جَک سہ آئے سے چِھرِش نوسارے ڈبی دہ وی پَتھینَن، آئے گیْ نوسارے امل لئِینیْ

🍁کوستِینّو نُوم: نِک

نباتاتی نُوم:[215] *Jasminum leptohyllum*

تاثِیر: چِھہُوٗں

کمُوت: پٹھہ

ناروغتِیا: کاڑ، رُڑی

---

[215] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dr. Rubina Rafiq, 1992-95.

سَنَون گہ کَمَون: نِکے پٹھہ کاڑ گہ رُڑیئے مرضے کِرِیا مڑنینَ۔ [1] کَٹَے کِرِیا پٹھہ چُکٹے، ووئی دہ ٹل تھے، کاڑ دی زائی یا رُڑیْ بِلیْ لچوڑ پلینَن۔ [2] کھس آئے سے پٹھہ ووئی دی روٹی، بٹ پھوٹونے کِرِیا بَٹِجیْ وِینَس۔

کوستِینو نُوم: نمیر/نمیروْ

نباتاتی نُوم: [216] *Skimmea anquetilia*

نباتاتی نُوم: *Skimmia laurifolia* Sieb. and Zucc. ex Walp

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: پٹھہ، پُھڑہ

ناروغتِیا: ہِی شو، دُشکر، ٹاکُو، جھارا، پچال، شال، دجار۔

سَنَون گہ کَمَون: نمیروْ ہِی شو گہ دُشکرے کِرِیا دُوم تھون عام کمینَن۔ دُوم دونے (دُھونی) کِرِیا آئے سے پٹھہ لا گھڑ کمِجنَن۔ پوڑوْ وخ دہ آئے سہ مُٹھو برکتِلوْ (متبرک) کلینَس۔ ژِگیْ گہ گِیؤ مجی آئے سے پُھڑو ذِکر ہشِینوْ۔ [1] نمیرے پٹھہ شوڑے پتھینَن۔ دُوم تھون دہ مجیْ اپھ ہا پُک گہ ٹل تھے لیکھہ بلوڑ ہی شوئے کِرِیا دُوم تھینَن۔ [2] مالڑ ٹاکُوئے مرض شتیْ توْ پٹھہ پُھکو سے ٹل تھےمالڑ دون گیْ ٹاکُوئے مرض نوشانیْ۔ [3] چالیْ مالے جھارا نہ وتھوْ توْ نمیرے پٹھہ چُکٹے، روٹی دون گیْ جھارا جِنیْ وزانوْ۔

[216] Plant name identified by Dr. Rubina Rafiq, 1992-1995.

❦کوستِینّو نُوم: نورعالم

نباتاتی نُوم: [[217]] Polygonatum *verticillatum* All.

نباتاتی نُوم: [[218]] *Polygonatum humile*

. ex Maxim Fisch

تاثیر: تتوْ

کمُوت: پٹھہ، چِھرِش

ناروغتِیا: کُھو، ہضمہ، چِیؤ کمزورتِیا

سَنَون گہ کمَون: آ ایْک لکھو ہو مْٹھوٗ بِینوْ، کھاں ایْک یا ایْک گہ ہوریٔ بِش سُمار ڈوگوْ بِینوْ، ٹخیٔ شونّلیٔ سے ژِگہ ژِگہ نِیلہ پھٹہ بینَن، ژِگوْ ڈُڈُوروْ ہو پُھڑوْ بِینوْ۔ [1] کوئے دیسی دارُوئے دہ آ سے پٹھہ، پُھڑہ یا چِھرِش کمِجانیٔ۔ [2] کُھو، ہضمہ گہ چِیؤ کمزورتِیائے کِرِیا پٹھہ شوڑے پیڑی سفوفے لوشکی گہ بیلاڑ ایْک تلی دینَن۔

❦کوستِینّو نُوم: ہَتَوئی

نباتاتی نُوم: [[219]] : *Pteridium aquilinum*

(L.) Khun

تاثِیر: تتیٔ

---

217 Plants of Western Himalaya.
218 Plants of Western Himalaya.
219 Himalayan Jungle Project Palas, 1992-1999.

ہَتَویئے بسکہ مُٹھ کھٹّے مالیْ گہ جیلو سوسم دہ پیرہ بینَن۔ [1] آئے سے لُوگیْ ٹھُکِیؤ شا گہ بِدے کھونَن۔ [2] ناں گوڑیْ دون دہ ہَتوئی دویے چُونٹجیْ اجی سُم رٹونڑ شرنِجیْ وینَن۔

کوستِینو نُوم: ہربمبر

نباتاتی نُوم: [220] Hedera nepalensis

تاثیر: -

قِسم: مُٹھوْ

کمُوت: کُلہ، پٹھ

آ سے پٹھ مال سہ کھانیْ۔ [2] میوائے کُلہ آمودہ دارُوئے سنون دہ ٹل تھے کمِجنَن۔

کوستِینو نُوم: ہَرگُلیْ (کِٹیْ/لِھیلیْ)

نباتاتی نُوم: [221] *Ribes oriantale*

نباتاتی نُوم: [222] *Ribes alpestre*

کمُوت: کُلہ

ناروغتِیا: کمزورتِیا

---

220 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.
221 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.
222 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003

سَنَون گہ کمون: ہرگُلیٔ دُو قِسمو بِینیٔ، ایْک کِٹّی، ایْک لھیلیٔ، بیدہوں میوہ بِینو۔ [1] ہرگُلیٔ منُوڑے صُرتے کِریا لئی غورہ کلینَن۔ [1] آس دہ ادا معدنِیات گہ وٹّامن بینَن کھانّس صُرتڑ قوت دینَن۔ [2] آئے سے کُلہ مُتہ دیسی دارُوئے سنون دہ ٹل تھے کمِجنَن کھاں گئ ہیش گہ ہضمائے مرضے علاج تھینَن۔ [3] میوہ، پٹھہ گہ پُھڑوْ مجی معدنیات گہ وٹّامن بینَن۔

❦ کوستِینّو نُوم: ہَرَوئی

نباتاتی نُوم: [223] *Euphorbia helioscopia*

ساخت: مُٹّھوٗ/گوڑیْ

تاثِیر: چھہُوٗئیس (بِشلِتیْ)

کمُوت: دُت

ناروغتِیا: چومے مرض، پرہار۔

سَنَون گہ کَمَون: آئے مُٹّھوٗ اخسر مالِیؤ لام دہ ہشِینوْ، چُٹّہ چُٹّہ نِیلہ پَٹّھوٗئے بینَن، آخری وخ دہ پَٹّھوٗئے پِلاشہ ہا بینَن، پھٹّو سوسم دہ چُٹّہ چُٹّہ بِی کُلٹّوٗئے بینَن۔ [1] چُٹّیٔ بکَھیٔ چَس تھیگہ تو ایْک قسم کے دُت نِکھزانوْ کھاں جسمِجیٔ اجی بِلوْ زخم گہ پرہار جِنیٔ روغ بونے کِریا اپھوْ ہو پلینَن، دُدے اثر گئ پرہار جراثِیمو جیٔ رچِھانیٔ۔ [2] آ گہ رزنَن چہ دُت دہ بِشے اثر بِینیٔ، استعمال دہ لئی احتیاط پکارِن۔

---

[223] Qamar Zamaan, Protected Area Management Project, Machyara N-Park.

🍁کوستِینّو نُوم: ہَلَوریْ

نباتاتی نُوم: [224] *Convolvulus arvensis* L

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: گوڑیْ

ناروغتِیا: قبضی

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>: آ ایْک قِسم کے شرائے یا گُبیئے قِسمکِن۔ قبضی مرضے کِرِیا آ سے شا روٹی دینَن۔ آئے سے استعمال گیْ قبضی نوشانیْ۔ عام پال دہ گہ ہلوریْئے شا بِدے کھونَن۔ مال سگہ کھانیْ

🍁 کوستِینّو نُوم: ہُنڈ

نباتاتی نُوم: *Taraxcum officinal*

ساخت: گوڑیْ

تاثِیر: چھہُوئیں

کمُوت: پٹھہ (شا)

ناروغتِیا: ڈیرے دڑ، قبضی، ہی دجار، ہضمہ۔

224 Dassu HP Project, 2013.

سَنَون گہ کَمَون:آئے سے گوڑیٗ اخسر زیؤڑ ہشِینیٗ، پٹھہ ژگہ ژگہ بینَن۔ [1] آئے سے پَٹَھو شا بِدَے کھونَن۔ [2] ڈیرے دڑ، قبضی، ہی دجار گہ ہضمائے کِریا آئے سے شا غورہ کلینَن۔ [3]ذیابیطسے مرضے کِریا آئے سے پٹھہ چُکٹے پیلہ سنے لوشکی گہ بیلاڑ ہوریٗ ہوریٗ گلاس ووئی پینَن۔

کوستِینّو نُوم: ہوبوبل

نباتاتی نُوم:[225] *Rumex nepalensis Spreng*

تاثِیر: تتوٗ

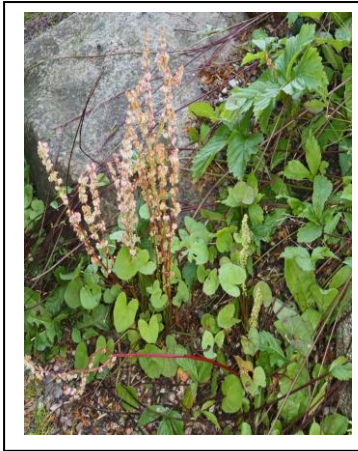
کمُوت: چِھرِش، پٹھہ

قِسم: شا

ناروغتِیا: کانڑ، ہِیش، کُھو، پھو، کُلوٗ، مالے کُھو، کِھس گہ ڈیرے دڑ، اشتِیار، مڑدی، جریان، مالے قبضی۔

سَنَون گہ کَمَون:آئے مُٹَھوٗ اخسر لھاتیٗ گہ مالِیؤڑ بِینوٗ۔ آئے سے بڑہ بڑہ پٹھہ بینَن۔ پُھڑوٗ ایٗک قسم کے کوڑلِتوٗ بِینوٗ، پوٗچوٗ گہ مال سے پلِجانوٗ۔ [1] آئے سے نِیلہ پٹھو شا بِدے کھونَن۔ [2] چومِجیٗ کانڑ دِتیٗ توٗ آئے سے نِیلوٗ پٹھوٗ گاژَون گیٗ کانڑ نوشانیٗ۔ [3] مالڑ ہِیش یا کُھوئے مرض بِلیٗ توٗ آئے سے نِیلیٗ چِھرشہ چُکٹے، ووئی دہ مِشری لوشکی گہ بیلاڑ مالڑ دینَن۔ [4] پھو یا کُلو

[225] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003; Dassu HP Project, 2013.

بُس دیونے کِریا آئے سے پٹھوْ تپے، غوڑ تھے پھو یا کُلوْجیْ بدینَن۔ [5] مالڑ کُھوئے مرض شتیْ توْ آئے سے چِھرِش چُکٹے، ووئی دی روٹی مالڑ دیگہ توْ کُھوئے مرض نوشانیْ۔ [6] چالی مالے دُت کم بِلوْ توْ آئے سے چِھرِش چُکٹے، دُت دہ روٹی مالڑ دیگہ توْ دُت بسکِیؤ بوجانوْ۔ [4] ہوبوبلے شائے استعمال گیْ کِھس گہ ڈیرے دڑ کم بِینیْ۔ [7] آئے سے استعمال گیْ مڑدی ووئی چِبینوْ۔ [8] جریانے مرضے کِریا مڑنِینوْ۔ [9] مالے قبضی بِلیْ توْ آئے کھیون گیْ قبضی اوزگار بِینیْ۔

🍁 کوستِینْو نُوم: ہولوْ

نباتاتی نُوم:[226] *Oxyrriadigyna Hill*

polygonaceae

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پٹھہ

قِسم: شا

<u>سَنَون گہ کَمَون</u>:آ ایْک قِسم کے شانوْ۔ عام حالت یا پال مجی بدے کھونَن۔

---

[226] Muhammad Amin, Muhammad Abdul Aziz, Andrea Pieroni, Abdul Nazir, Abdullah Ahmed Al-Ghamdi, Aleyna Kangal, Khalid Ahmad, Arshad Mehmood Abbasi˙ Edible wild plant species used by different linguistic groups of Kohistan Upper Khyber Pakhtunkhwa (KP), Pakistan. Journal of Ethnobiology and Ethno-medicine, 2023.

🍁**کوستِینّو نُوم: ہِیچَھڑ/ہِیچَھڑ**

نباتاتی نُوم:[227] *Desmodium elegans* D.C.

تاثِیر: چھہُوں

کمُوت: پٹّھہ

قِسم: مُٹّھوُ

آئے سے پٹّھہ مال گہ لچ سہ کھونَن۔ مُتوْ جو کمونے بارَد کھوجَن نہ بِلِن۔

🍁**کوستِینّو نُوم: ہیَون (کِٹّوْ)**

نباتاتی نُوم:[228] *Bunium persicum*

نباتاتی نُوم: [229] *Buniumpersicum* (Boiss.)

ساخت: گوڑیْ

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: بِی

ناروغتِیا: دڑہ، ہاضمہ، مِھیکی، تُھلِیار، چِچِیؤ دُت کم بون۔

سَنَون گہ کَمَون: کِٹّوْ ہَیَون ایْک قسم کے مشہور مصالحو مجی کلِجانوْ۔ آئے

227 Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.
228 Tariq Khadim, 2006. *Palas Non-Timber Forest Products Project*.
229 Dr. Zafeer Saqib, 2003.

کِٹّوْ ہَیَوں اۓ زنٚگلی قسمِن۔ [1] جُولیْئِے رس گہ خَون بسکرِیونے کرِیا استعمال تھینَن۔ [2] کِٹّو ہَیَوں دڑہ، ہضمائِے خرابتِیا، مِھیکی دجون یا کم آیون، صُرتِے بسکیٔ تُھلِیار گہ چِچیؤ دُدے کمی مرضے کرِیا لو غورہ کلیجانوْ۔ [3]کوئِے چیئِے سہ آئِے سے لُوگہ پُھڑہ گہ ڈھنڈیٔ چُکٹِے پیلہ سنِے دیزہ مجی ایْک چوْٹ پینَن، آگیٔ چِچیؤ دُت لئِینوْ۔

🍁کوستِینّو نُوم: ہَیَوں (شو)

نباتاتی نُوم: [230] *Eluendia persiea*

تاثِیر: تتوْ

کمُوت: بی

قِسم: گوڑیٔ/مُٹھوْ

ناروغتِیا: بادخوری، پُھڑجِیار، شوبِیار، ہِیش، کھچٹہ مُضر مادائِے۔

<u>**سَنَون گہ کَمَون:**</u> شو ہَیَوں گہ کِٹّوْ ہَیَونّئِے شِرِیا جُولیٔ، کڑی گہ پولائِے باتوْ مجی لو کمِجانوْ۔ خورکو مجی کمونِجیٔ علاوہ آئِے لِے قِسمو مرضو کرِیا گہ کمِجانوْ۔ [1] آس جسمِجیٔ بِشلِتہ مادائِے نِکھلِے پیر تِھینوْ۔ [2] ہَیَونّئِے ایْک خمخِیا ووئی دہ بِریٔ اٹِے استعمال تھون گیٔ صُرتڑ فائدہ ہشِینوْ۔ [3] ڈیرے

---

[230] Plant name identified by Dr. Zafeer Saqib, 2003.

بادخوری نہانوْ۔ [4] آ سے پیلہ گیْ شوبِیار گہ گیر نوشانیْ۔ [5] ہِیشے مریضو کِرِیا آئے سے پیلہ/قہواہ لو مڑِنینوْ۔

چلُکیْ گہ چُوکیْ فصلو نُومی

بدگنڑ: کوہستان دہ اش بیلہ اخسر جک سہ بدگنٹی تھینَن۔ جُولیْ سنون گہ سلادے شان گیْ کھون کھوش تھینَن۔

بِیؤں: کوہستان دہ اکلُوئی اکلُوئی زِیؤڑ جک سہ بِیؤئیں فصل تھینَن۔ دِبو چوبِیو کال مُچھو کولئی، پالس، جلکوٹ گہ ہربینڑ دہ عام تھینَس۔ پالس دہ پارہ گہ بدو کوٹ بِیؤں فصل تھینَس۔ اش بیلہ پالس گہ جلکوٹ دہ شاید کوئے سگہ بِیؤں نہ تھینَن۔

پِیاز: کولئی، پالس، جلکوٹ گہ ہربینڑ دہ کوئے جک سہ باغی پِیاز تھینَن۔ ہربینڑ دہ استعمال لئی نیْ، آں سلاد سنے کھونَں آں تڑکا دونے کِرِیا کمینَن۔

ٹوکوئے: کوہستانے جک سہ سبزِیؤ مجی ٹوکوئے گہ تھینَن۔ لُوگیْ ٹوکِیوئے شا جُولیْ بدینَن۔ کوئے ٹوکوئے لے بڑیْ بینَن، اسٹے میل، ووئ یا دُدے کِرِیا ٹوکوئی سنینَن۔

چِیں: آ سُوئی قِسمِج ایْک مُتیْ فصلِس، کھاں کھس وخ دہ کوہستان دہ ڈولِیؤڑ تھینَس، اش بیلہ آ فصل نہ تھینَن۔ آ سے کُلہ روٹی کِھجنَس۔

ڈِھینٚگوئے : وال مکئی فصل یون دہ جک سہ ڈھینگوئے بِی گہ وینَن۔ ہر ڈولیٔ دہ ڈھینٚگوئے ہشینَن۔

راگُم: شو راگُم ایک قسم کے مڑنی دالو مجی کلِجانوْ۔ آ سے استعمال منُوڑے صُرتے کِریا مڑنی نیٔ۔ آ سے استعمال گیٔ صُرتے اشتِیار، دماغی کمزوتِیا، لیلے تاؤ (فشار) گہ کولِسٹرول کم تھون مجی فائدناک کلِجانوْ۔

سُنْڑ: چل وخ دہ کوئے کوئے جک سہ مکئی یون دہ ڈولیٔ دہ سُنْٹے بی گہ وِینَس۔ آ ایْک قسم کے پونْٹوْ پٹسن قِسمے بی سوْ۔ سُنْڑ لونِجیٔ پتو آمودہ مُدا ووئی دہ پھتے پتو آ سے ژِگوْ ژِگوْ پٹ نِکھلینَس، کھاں گیٔ دومیٔ سنینَس۔

سُوئی: آ گہ ایک قِسم کے کھسُکیٔ فصلِس مگر اش بیلہ کوئے سگہ نہ تھینَن۔ آ سے قِسم شِناکک گھنار سے میشینیٔ۔ کھس کولی، پالس، جلکوٹ گہ بھاشا بُجَیش جک سہ تھینَس۔ آ سے کُلہ روٹی کِھجنَس۔

شونٚتَل: آ گہ ایک قِسم کے فصل بِیسیٔ۔ اش بیلہ می قیس کوہستان دہ کوئے سگہ نہ تھینَن۔ بٹگرام گہ مانسہرہ دہ لئی تھینَن، آں لے مالڑ وینَن۔

کُلَت: کُلَت گہ راگُمے شِریا ایْک قِسم کے دالن۔ راگُمے کُلو شِنا بڑوْ بِینوْ آں کُلتے کُلوْ شِنا لیکھوْ بِینوْ۔ [1] کُلتے کُلہ گہ کویئں جُولیٔ بِدینَن۔ [2] کُلَت جُڑی، پیڑِی اسہ سے ستوْ گہ تھینَن۔ مُسفری دہ اخسر جک سہ اکو

سے ستوْ تھے ہرنَس۔ [3] راگُم گہ موٹائے شِریا کُلَت دہ گہ بسکیْ پروٹِین بِینیْ کھاں منُوڑے صُرتے کِریا بر کلینَن۔

کُوٹیْ: آ گہ ایْک قِسم کے دالِن۔ کوئے جک سہ اش بیلہ گہ ڈولِیؤڑ تھینَن، مگر کُلت، راگْم یا موٹائے شِریا لئی کھوْش نہ تھینَن۔

گُوم: کوہستان دہ لھاتیْ گہ تتیْ علاقو جک سہ اش بیلہ گہ گُومے فصل تھینَن۔ کھس وخ دہ گُومے فصل اُتھلیْ مالِیؤڑ گہ تھینَس۔ وال ٹبرہ وزون دہ مُڑے نڑی دہ جک سہ گوم وی پھتینَس، یودوْ لگجِی ست دُبار مالِیؤڑ گیے گُومے فصل لینَس۔ اُتھیلیْ زائیوڑ ”کابلے گُوم“ تھینَس۔

مرُچ: گہ اخسر جک سہ تھینَن۔ کھس وخ دہ مرُچ استعمال نہ بِیسوْ، 1974ء اے بڑیْ مِیال دِتیجْ پتوڑ جگا مرُچ مصالحہ استعمال تھون شیروع تھیگان۔

مکئی (شیئی/پِیلیْ): کوہستان دہ عام مکئی دُو قِسمو نیْ، ایْک شیئی مکئی، دُوموگیْ پِیلیْ مکئی۔ بیدھوں مجی پھری دُوْ دُوْ قِسمو بِی نوْ۔ شیئی مکئی مجی ڈبل گہ چُٹیْ مکئی آں پِیلیْ مکئی مجی منُور گہ اوڑکھئی[231]۔

عام جک سہ لئی شیئی مکئی تھینَن مگر اُتھلیْ گہ چھہُویں زِیؤڑ پِیلیْ مکئی تھینَن، چہ جِنی پچِی لِجیئے۔ مکئی ٹِکیْ لیلے ذیابیطس گہ انسولینے کِریا

---

[231] Ruth Schmidt and Manzar Zarin, 1984. Discussions with Hariq: Land Tenure and Transhumance in Indus Kohistan, P-37.

لئی بر کلیگان۔ کھنٹاریْ علاقوڑ مکئی اوْنے ایْک بڑیْ ذریعہ نیْ۔ آ سے خوراک گیْ لیلے تاؤ نہ بسکِینیْ۔

مُلِی (مُولی):اش بیلہ اخسر جک سہ ڈولِیؤڑ مُلیئے تھینَن، آں بازار دہ مُلیْ دینَن۔ پٹھہ گہ مُلِیؤ شا بِدینَن۔ ٹکیْ سے مولیئی چُٹّی تھے تگہ کھونَن۔

موٹا: لِھیلوْ موٹا کوہستان دہ ہر زائی دہ مکئی سے ساتیْ وینَن۔ آ کوہستانے ایک خاص گہ مڑنی دالے قِسمن۔ [1] صُرتے اشتِیار یا صُرت دہ لیل کم بونے حالت دہ لھیلوْ موٹائے استعمال بر کلینَن۔ [2] موٹا دہ پروٹین گہ پوٹاشیمے آمودی مقدار بِینیْ، وجہ گیْ موٹا موزے زائی دہ گہ گٹّنَن۔[3] آ سے استعمال گیْ ہِی رگو پِٹّیار سم بوئے شِیلینَن، آں صُرت دہ لیل سم شان گیْ یازانوْ۔ [4] آ سے استعمال گیْ ہضمہ سم بینیْ آ صُرتِجیْ بسکوچیْ کولسٹرول نِکھلے پیر تِھینوْ۔ [5] آ سے استعمال گیْ دوْدو اُرُوئی گہ کُرِینیْ۔ [6] لیلے تاؤ (فشار) کم تھے تومیْ زیئڑ اٹِینوْ۔ [7] آ سے سُوپ سنے پِیون یا ٹکیْ سے کھون لو مڑنی کلینَن۔ [8] لیکھہ بال چھلو کمزورتِیا دہ آ سے استعمال گیْ تھون پکارن۔

ہُگیْ: کوئے جک سہ تومیْ ڈولِیؤڑ ہُگیْ گہ تھینَن۔ جُولی بِدون دہ ہُگیْ بسکی کمِجنَن۔

کتابیات

1. رازول کوہستانی، 1997. کوہستان دہ ادویاتی گوڑِیوٗر روایتی استعمال، شینا ریسرچ فورم، قراقرم
2. رازول کوہستانی، 1998. انڈس کوہستان: شین، یشکن و کمین قبائل اوران کا نظام معاشرت، شینا ریسرچ فورم
3. رازول کوہستانی، 2008 .انڈس کوہستان کا فوک لور، صوبہ سرحد کا ثقافتی انسائیکلوپیڈیا، لوک ورثہ اسلام آباد
4. رازول کوہستانی، 2021. کوہستانی شینا۔اردو لُغت، گندھارا اکیڈمی، پشاور
5. رازول کوہستانی، 2022. کوہستانی شینا قاعدہ (حیوانات و نباتات کا کوہستانی قاعدہ)، انڈس کوہستان پبلی کیشنز
6. Aasim Akhtar, 1997. The Distant Steppe, Rosette Printers, Karachi
7. Ahmad Khan, 2005. Collection and Labeling of Photographs of Medicinal Plants of Palas. NTFP Kohistan
8. Alexander Hellquist, 2004. Prospects for Eco-tourism in Palas Valley, Northern Pakistan
9. Are John Knudsen, 1995. Living with the Common: Local Institutions for Natural Resource Management. Chr. Miehelsen Institure, Norway.
10. Are John Knudsen, 2009. Violence and Belonging: Land Love and Lethal Conflict in the North-West Frontier Province of Pakistan (NIAS Press).
11. Chor Nala Hydel Development Conceptual Study, Final Report Vol-6, 19998
12. Chor Nala Hydel Development Conceptual Study, Vol-1 Report, 19998
13. Dassu Hydropower Project, Environmental Management Action Plan, Vol-3: Terrestrial Ecology, June, 2013
14. Dr. Ghulam Akbar & Dr. Surayya Khatoon, 2012. Floral Guide – Indus Ecoregion, WWF Pakistan
15. Dr. Habib Ahmad,2005. Hands-on Traiing Workshop Palas, NTFP Kohistan
16. Dr. Rubina Rafiq, (1994). A preliminary botanical inventory and ethnobotanical checklist. Palas Valley, District Kohistan, NWFP. A report submitted to Himalayan Jungle Project (HJP).
17. Dr. Rubina Rafiq, (1996 [a]). The flora of Palas valley and plant conservation priorities. Report on the botanical studies in Palas valley (1992-1995). Report prepared for Himalayan Jungle Project, Palas Valley, Kohistan.
18. Dr. Rubina Rafiq, (1996 [b]). Taxonomical, Chorological and Phytosociological Studies on the Vegetation of Palas Valley. Ph. D. Dissertation Botany Department, National History Museum, Vienna, Austria

19. Dr. Rubina Rafiq, 1996. "Three New Species from Palas Valley, District Kohistan, North West Frontier Province, Pakistan." Novon a journal of botanical nomenclature from the Missouri Botanical Garden.
20. Dr. Zafeer Saqib Azeemi, “Long term support to the ethnobotanical programme” of PCDP. (Mid Term Report)
21. Dr. Zafeer Saqib Azeemi, 2003. Scientific Research Paper, PCDP Kohistan
22. Emily Woodhouse, 2006. Involving children and women in conservation & development projects: a case study of the Palas Valley, Pakistan
23. Faizul Haq, Habib Ahmad, Rahat Ullah, Zafar Iqbal1, 2012. Species Diversity and Ethno Botanical Classes of the Flora of Allai Valley Battagram Pakistan. International Journal of Plant Research 2012, 2(4): 111-123.
24. Faizul Haq, 2012. The Critically Endangered Flora and Fauna of District Battagram Pakistan. Advances in Life Sciences 2012, 2(4): 118-123
25. Faizul Haq, Habib Ahmad and Mukhtar Alam, 2011. Traditional uses of medicinal plants of Nandiar Khuwarr
26. Francis Buner, 2007. Galliform monitoring & conservation Project in Pakistan’s Palas valley, Kohistan
27. Francis Buner, 2008. Galliform monitoring & conservation Project in Pakistan’s Palas valley, Kohistan
28. Ghulam Mujtaba Shah Hazara University, 2015. Medicinal Plants Used to Treat Respiratory Tract Illness in Kaghan Valley, Himalayan Region-Pak.
29. Joan L.G. Baart, Esther L. Baart-Bremer and Muhammad Zaman Sagar, Names of Plants in Kalam Kohistani (Pakistan). SIL International and Frontier Language Institute
30. Khan A, Ahmed M, Siddiqui MF, Shah M, Hazrat A. Quantitative description, present status and future trend of conifer forests growing in the Indus Kohistan region of Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan. Pak J Bot. 2021;53(4):1343-53
31. Keith H. Morriss, 2004, Study Prospects of Vegetable Production. PCDP Kohistan.
32. Kifayatullah Khan, Alamgeer, Alia Erum, Bashir Ahmad, Muhammad Akram, Muhammad Anwar, Aarshad Junaid, Uzma Saleem, 2009. “Ethnobotanical Studies From Northern Areas of Pakistan. *Pharmacologyonline* 1: 328-354.
33. Masood Arshad, 2003. Review of Approaches to Species Conservation in Pakistan. Palas Conservation and Development Project (PCDP), Consultancy Report No, 9.
34. Medicinal plants resources of Western Himalayan Palas Valley, Indus Kohistan, Pakistan: Their uses and degrees of risk of extinction, 2015.
35. Muhammad Amin, Muhammad Abdul Aziz, Andrea Pieroni, Abdul Nazir, Abdullah Ahmed Al-Ghamdi, Aleyna Kangal, Khalid Ahmad and Arshad

Mehmood Abbasi. Edible wild plant species used by different linguistic groups of Kohistan Upper Khyber Pakhtunkhwa (KP), Pakistan. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 2023, 19(1):6

36. Muhammad Islam, 2005. Preparation of Herbarium Studies of Common Plants of Palas Valley.
37. Muhammad Manzar Zarrin and Ruth Laila Schmidt, 1984. Discussion with Hariq: Land Tenure and Transhumance in Indus Kohistan, Lok Virsa, Islamabad
38. Razwal Kohistani, (1994). A preliminary ethnobotanical checklist. Plants with socioeconomic value in Palas. In Rafiq (1994) A preliminary botanical inventory and ethnobotanical checklist. Palas Valley, District Kohistan, NWFP. A report submitted to Himalayan Jungle Project
39. Razwal Kohistani, 1999-2000. Baseline Data Report (Social and Economic data of Palas Valley, Kohistan). Himalayan Jungle Project Palas. Compiled by Muhammad Shaukat, Edited by Rab Nawaz, Additional editing by Saeed-uz-Zaman and Klaus Euler. PCDP, Kohistan
40. Spat Gah Hydel Development Reconnaissance Study, Vol-1, 1997
41. Tariq Khadam, 2006. Palas Non-Timber Forest Products, NTFP, Kohistan
42. Zabta Khan Shinwari, 2003. Document the proposed Enhancement of earnings of Non Timber Forest Products
43. Zabta Khan Sinwari, 2002. Design an action plan for livestock keeping and management practices in two pastures. Consultancy No. 17. A report submitted to Palas Conservation and Development Project.
44. Zafar Jamal, 2009. Biodiversity, Ethnobotany and Conservation Status of the Flora of Kaghan Valley Mansehra, NWFP, Pakistan